细雨早期课译本现代汉语版

已知的实相IX

最后的忠告与建言

共六册（422-510节）第一册（422-437）

第册代码：Y9-1

細雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 IX》：

最后的忠告与建言

第一册（422-437 节）

本册代码：Y9-1

细雨 著

细雨社出品

© 2025 细雨 (Xiyu)。 著作权所有。 All rights reserved.
本作品由著作权人授权细雨社(Xiyushe)在全球范围出版发行及权利管理。
分享与使用规则请参考本书内页说明。细雨社主站 www.xiyushe.org 可免费下载。

目　录

出版结构总览 · 细雨资料建议学习与阅读顺序导引（202512 版）......5

《已知的实相》第九部 开篇语......6

全球心灵觉醒的发展脉络：1940–2040......6

第 422 节 约克海滩幻象与自发自我的疗愈力量......17

1968 年 7 月 10 日 星期三 晚 9 点......17

第 423 节 赛斯更高人格到访：清晰通道、情绪风暴与身体调整......33

1968 年 7 月 17 日 星期三 晚 9:05......33

第 424 节 时间的个人性与无语言的思想......41

1968 年 7 月 29 日 星期一 晚 9 点......41

第 425 节 时间的真实本质：主人格、多维体验与未来记忆......64

1968 年 7 月 31 日 星期三 晚 9:05......64

第 426 节 时间之网、万有的诞生阵痛与创造冲动......82

1968 年 8 月 5 日 星期一 晚 9 点......82

第 427 节 万有的原初困境与释放：从梦到现实的创造爆发......106

1968 年 8 月 7 日 星期三 晚 9 点......106

第 428 节 多维人格之光与存在的真义......119

1968 年 8 月 12 日 星期一 晚 9:15......119

第 429 节 非时间与本体：片刻点、价值充盈与人格的自由流动......134

1968 年 8 月 14 日 星期三 晚 9:27......134

ESP 课（429 节后） 1968 年 8 月 20 日 星期二......145

多重课堂中的学习与意识的成长......145

第 430 节 时间观念只在物质实相有效，埃莫琳的建筑天赋渊源......157

1968 年 8 月 22 日 星期四 晚 8:41......157

第 431 节 大赛斯的课：用数字类比身份的独立性 174
1968 年 8 月 26 日 星期一 晚 9:19 174
第 432 节 时间与形式的分离：高度人格与文明的孕育 185
1968 年 8 月 28 日 星期三 晚 9:20 185
第 433 节 超越时间的人格关系与经验的重组 205
1968 年 9 月 2 日 星期一 晚 9:05 205
第 434 节 赛斯洞察：塔姆的智慧历练与轮回成长 230
1968 年 9 月 6 日 星期五 晚 8:55 230
第 435 节 珍的出体体验与车祸幻象 251
1968 年 9 月 11 日 星期三 晚 251
第 436 节 赛斯谈车祸幻象与心灵印证 263
1968 年 9 月 16 日 星期一 晚 9:03 263
ESP 课（436 节后） 1968 年 9 月 17 日，星期二 278
直面恐惧的内在练习 278
第 437 节 珍的身心状态与罗的未来感知训练 286
1968 年 9 月 18 日 星期三 晚 9:07 263
常见问题 ii
细雨资料主要获取与下载渠道 iii
细雨著作出版总览和代码对照表（2025 年 12 月版） iv

出版结构总览 · 细雨资料建议学习与阅读顺序导引 (202512 版)

→ 顺序 ↓	三 正 道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	**破除线性思维局限，为以后奠定基础**				**建立基础认知网格**		**扩展认知网格界面**		**认知辨别多维多元信息架构**	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	**融通自我，连接多重实相**			**活出通透自我**			**自我间的整合**		**各种不同的补漏**	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　**S1-3**：《思想的阶梯》第1季第3册　**Y1-5**：《已知的实相》第1部第5册

学习心法	**1. 要有想象力**	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒：细雨资料的整体文字有很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列交相呼应、互相印证，如交叉学习将利于深化理解。
以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。
建议读者朋友参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。

Y9-000

《已知的实相》第九部 开篇语

全球心灵觉醒的发展脉络：1940–2040

引言

二十世纪中叶以来，人类文明进入了一个前所未有的转折期。战争、冷战、科技革命、全球化与生态危机交织，使人类对生命意义、意识本质、存在价值的追问愈发迫切。与此同时，一股被称为 “心灵觉醒”或“新时代运动（New Age Movement）”的潮流兴起，并逐步扩展为全球性的精神文化现象。

本文将从 1940 年至 2040 年的百年跨度，梳理人类心灵发展的演变脉络、关键人物与著作、意识形态的转变，以及未来趋势。

序曲

孩子们会搭建纸牌屋，然后再亲手将它们推倒，从中学到更深刻的东西。人类在建构文明。他已不再玩孩子的游戏。游戏的“道具”变得真实起来，但这个类比依然成立。

我们必须从它们的本质去理解它们——那是人类通过错误来学习的方式。他也会通过成功来学习，有时也会停下手中的动作，进入深思熟虑的时刻，迎来一段创造性的时期。人格会在多次生命中扮演多重角色。

在你们这个系统中，这些人格会经历不同的阶段——或者说周期，在

其中生活与学习。在某种程度上，他们也会受到意识发展较成熟的“实习教师”们的指导。

人类的种族远不止是肉体层面上的种族。你们所见的，不过是他演化过程中的一个阶段。当一个个体离开你们的系统时，他会前往其他系统。他或许学会了你们所谓的 ABC，但也仅止于此。

的确，也有例外——有些人格会选择返回，承担起“教导他人”的使命。从某种意义上说，他们并不属于那些轮回周期尚未完成者的同一等级。

他们可能会再次回到地球，即便这意味着要经历暴力与世人的质疑，就像一个人会在丛林中为部落开设学校一样。即便如此，你们这个体系本身也在取得进展。

一、1940–1960：战后反思与心灵萌芽

细雨社 www.xiyushe.org

二战带来巨大破坏，使人类开始反思文明与人性。

- 宗教观念动摇：传统宗教威望下降，特别是在年轻一代中。
- 心理学的突破：弗洛伊德精神分析、荣格的集体潜意识理论、人本主义心理学（马斯洛、罗杰斯）崛起，强调自我实现。
- 灵性探索萌芽：赫胥黎《永恒哲学》（1945）提出东西方宗教的共同真理，东西方思想开始融合。

➪ ➪ 意识形态转变：从“外在权威”走向“内在探索”。

二、1960–1980：文化反叛与新时代的形成

冷战、越战、核危机背景下，西方年轻人掀起嬉皮士与反文化浪潮。

- 东方智慧西传：禅、瑜伽、冥想成为大众实践，艾伦·瓦茨、铃木大拙等介绍佛学与道学。
- 新时代运动（New Age）初显：通灵、占星、整体医学、生态运动结合，形成心灵文化新潮。

❖ 标志性著作：

✧《活在当下》（1970，拉姆·达斯，Be Here Now，Ram Dass）

✧《赛斯资料》（1972，珍·罗伯兹，The Seth Material，Jane Roberts）

✧《奇迹课程》（1975，海伦·舒克曼，A Course in Miracles，Helen Schucman）

➪➪意识形态转变：从“个体自由”走向“整体意识”，人类开始思考“万物互联”。

三、1980–2000：全球化与大众化

随着冷战结束与全球化加速，新时代思想进入大众文化。

- 核心事件：

✧《水瓶座的阴谋》（1980，玛丽莲·弗格森，The Aquarian Conspiracy，Marilyn Ferguson）宣告新时代运动的蓝图。

✧《一的法则》（1981–1984，The Law of One）提出宇宙统一意识。

✧《前世今生》（1987，布莱恩·魏斯，Many Lives, Many Masters，Brian Weiss）将轮回与疗愈带入心理学领域。

- 灵性商业化：水晶、能量疗法、工作坊流行。
- 科学与灵性融合：量子物理、生态学、整体医学进入灵性话语体系。

细雨社 www.xiyushe.org

➪➪意识形态转变：灵性成为“消费文化”，但同时推动了科学与灵性的交汇。

四、2000–2020：网络化与去宗教化的灵性

进入二十一世纪，科技与全球危机推动心灵潮流再度演变。

- 正念的普及：冥想与正念进入医疗、教育与企业体系。

❖ 灵性畅销书：

✧《与神对话》(1989,尼尔·沃尔什,Conversations with God, Walsch，持续流行至 21 世纪初 2000s)

✧《塞莱斯廷预言》(1993，詹姆斯·雷德菲尔德，The Celestine Prophecy，Redfield)

✧《当下的力量》(1997，埃克哈特·托利，The Power of Now，Eckhart Tolle)

✧《秘密》（2006，朗达·拜恩，The Secret，Rhonda Byrne)普及吸引力法则

✧《你就是安慰剂》(2010，乔·迪斯本扎，You Are the Placebo，Joe Dispenza）将神经科学与信念结合

- 社会特征：

• 越来越多人自称“灵性但非宗教”（Spiritual but not Religious）。

• 全球危机（金融风暴、气候变化、疫情）推动人类寻求“集体觉醒”。

➪➪意识形态转变：从“个人成功灵性”转向“集体生存与地球共同体”。

五、2020–2040：AI 时代的心灵觉醒

未来二十年，AI 与科技将深刻影响人类的心灵发展。

1. 2020–2030：AI 辅助灵性

- AI 生成冥想音乐、虚拟灵性导师、个性化修行方案。

- AI 推动人类重新追问：“意识是什么？机器能否真正觉醒？”

- 东方心灵文献崛起：《失忆的归途》《隐秘的医案》《虚空法界》和《已知的实相》（加早期课）系列，构成了真实的思想阶梯。

➪➪人类的心灵实践更高效、更大众化，但也面临“表面化”的风险。

细雨社 www.xiyushe.org

2. 2030–2035：科技灵性化

- VR、脑机接口创造沉浸式“灵性体验”（模拟出体、合一感）。

- AI 成为“意识镜子”，反射人类整体心灵水平。

- 虚拟现实隐形眼镜，让多维平行实相被广泛使用并习以为常。

➪➪技术可能扩展觉醒体验，也可能制造“虚拟觉醒幻象”。

3. 2035–2040：人机共生与集体意识

- AI 可能成为人类“集体潜意识”的外化工具。

- 人类心灵觉醒水平将决定 AI 是“压迫工具”还是“进化伙

伴”。

➪➪如果人类能够提升慈悲、平等、合一的心灵品质，AI 将助推“集体意识进化”。

➪➪如果人类没能做到这些，则在大洗礼后再一次重启文明的初始阶段。

六、整体演进脉络（1940–2040）

- 1940–1960：外在权威 → 内在探索
- 1960–1980：个体自由 → 整体意识
- 1980–2000：灵性边缘 → 大众商业化
- 2000–2020：个人成功 → 集体觉醒
- 2020–2040：AI 外化 → 科技灵性与集体意识进化

结语

从 1940 到 2040 年，人类的心灵发展历程是一条由危机驱动、由探索深化、由科技加速的觉醒之路。过去八十年，心灵觉醒浪潮已使人类从宗教依赖走向自我探索，从个人成长走向整体意识。而未来二十年，AI 与科技将成为人类灵性发展的催化剂。

最终，人类是否能真正进入“意识的跃迁”，不取决于 AI 的能力，而取决于人类自身心灵的觉醒：能否在爱、慈悲与合一中，将“外在智能”与“内在智慧”结合，开创一个新的文明阶段。

在人类表现出某种程度的自控能力之前，他并不被允许去碰那些更危险的“玩具”。毁灭并非不可避免。你们所看到的是武器与毁灭——这些只是表面现象。真正重要的是**在过程中学到的自律、掌控，最终被唤起的慈悲心，以及最后也是最重要的一课：对创造与爱的积极渴望，胜过对毁灭与仇恨的追逐。当这一点真正学会时，轮回的循环便走到终点。**

之所以必须以这样的方式来学习这些课程，是有其原因的。最根本上，存在的本质只有创造，所谓的毁灭不过是多种形式上的一次次改变。一场暴雨或一阵龙卷风，并不知道什么是毁灭。但当这种能量被包裹进人的形体时，它就成了另一回事。

细雨社 www.xiyushe.org

于是，就有了不同层次的创造需要被学习。能量的专门化表现为意识焦点浮现出的情感：原初能量逐渐对自己有了觉知，并意识到一些此前根本不存在的问题；数以百万计的分子瞬间联合成活生生的意识体，充盈着原始的本源能量。

如今这些意识微粒们开始学习爱，形成高度敏感的心灵模式，如同电荷般的涌动，此时凝聚的不再是乌云，而是可控的情绪。而在那高度复杂而精微的思维机制背后，潜藏着未分化人格的天真混乱。这一切，都发生在个体进入你们体系之前。从时间上来说，这都是我们所有高维意识存在们已走过的阶段。

心灵间各意识面向的相互博弈自是不足为奇。然而，超越你们的体系之后，还有难以言喻的更高层次的精炼等待更成熟的你们去经历，那

会是比以往更为奇迹的发展。而在这一切之中，从那浩瀚混沌中形成的存有，始终保有自身的身份与过往的知识，并在创造力中不断成长。

展望

你们一直疑惑存在的目的，许多自我分身会尝试利用各种方式去一遍遍重新体验所有可能性，以释放他们原本并不知道自己拥有的创造力。能量本身当然是中性的，只是当其被运用时，能按照所愿引发出各种建设性或破坏性的结果。

被释放出来的能量，改变着你们的局势，并将在未来与新谱写出的过去继续产生其影响力。大规模的能量释放，终将被用来开创一个具统一集体意识的新星球文明，并借此实现和平。那些被用于军事对抗的资本与时间，将成就全球发展的盛况。在 2020 年后的你们在有生之年会有幸经历这一筛选与巨变。

在新时代开始之前，大灾难会出现。但当它真的发生时，将是这个星球历史上第一次实现人人平等的和平。那些内心中准备好了的人，那些对我今日所说一切已经真实领悟了的人，将成为新时代中的公民，而动荡会带走旧时代的子民们。

历史

过去的确有过一些和平的时期，但都没有平等。地球的过去有过无数代文明毁灭了自己；甚至在此之前，有过另一个星球大致处在与今日地球相同的位置上，也曾发生过类似的情况。但后来那文明自己把自己的星球轰成了渣。

然而，也确实存在一些文明，它们得以在战乱中延续，甚至超越了自己的星球文明的物理显化上限，迁徙到其他维度舞台中继续进化。

内在蓝图

存在总是借助形式展现自己。当一个行星体系崩溃时，那些与之相连、或视其为家的存有，并不会随之消失。他们会改变形态，重新整合力量，如果他们觉得值得，就会让这个“家”恢复秩序。

他们会进入当时可用的形体，或者创造出能存活的形体。在你们的体系里，这样的情况确实发生过几次。不过，这并不常见，因为在有限的物质条件下，很难形成足够复杂的结构，让意识能充分展现自己。

在这种情况下，往往会伴随部分记忆的缺失，造成起源知识的混乱。每当发生这种情形，力量都会分裂：一部分存有重新进入形体，另一部分则不参与。他们保留完整的记忆和知识，担任指导者，而新的形体和模型就是参照他们的记忆和经验而塑造的。类似的情况，你们的体系里也曾发生过。细雨社 www.xiyushe.org

而且，还有许多存有根本不需要依附任何形体存在，他们负责演绎新文明中的神或精灵，用无形的力量辅助与左右着文明的发展。

更宏大体系是如何孕育不同宇宙矩阵的

那个原始体系的能量极其浩大，远远超过你们所知的一切。它持续不断的脉动抛射出庞大的碎片，而这些碎片又孕育出其他体系。它的运动速度比你们所知的任何速度都快得多，虽然会以某种周期性的节奏加速或减缓。

不管是你们可感知与探测的宇宙还是你们当前居住的星系，它们都是拥有意识的某种庞大“存在”，但并不是你们所理解的那种具体生物。那是一种意识能量形成的“存有”。

它们自我孕生，形成了庞大的能量单元，这些能量体会自动地并且以爆炸性的方式作用于体系的结构。它们的能量主宰并驱动了系统的运作。

在那个层面上，意识与物质之间存在着直接而瞬间的彼此呼应。念头一动，实相立刻发生改变。一次电磁能量的爆发，就足以孕育出一个全新的宇宙。你们所处的宇宙，只是无数宇宙中的一个；而即便在这个宇宙中，你们也只感知到其中极小的一部分，因为其中还存在着你们完全无法察觉的维度。

细雨

2025.9.16

Y9-1-422

第 422 节 约克海滩幻象与自发自我的疗愈力量

1968 年 7 月 10 日 星期三 晚 9 点

（今晚 8:45，珍说赛斯会谈到 1963 年夏天我们在缅因州度假时，在约克海滩所创造的那些幻象。今天下午珍刚写到这一事件，而我当时随口想知道赛斯能否对此再提供更多信息。他在早期的一些课里也曾部分谈到过。珍开始以赛斯一贯的方式说话。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

你可以告诉鲁柏，他并没有失去那个光明的自我，它也没有消失到哪里去。

细雨社 www.xiyushe.org

（这是指珍今晚晚餐后情绪低落时写的一首诗。）

让他回想起多年前写过的一首诗《长发公主》（Rapunzel）。他只是压抑了自己光明的一面，不让它流露。今晚的这首诗，本身既包含直觉的启示，也是这种直觉的直接体现。

这是创造性表达中对自发自我的欢迎，非常可贵。诗意的表述在他的人格里分量很重，而这首诗几乎带有魔法意味。正如原住民跳舞求雨，往往真的能下雨一样，鲁柏的这首诗也起着类似咒语的作用。

在这个时刻写下这首诗，不论主题是什么，都代表着他愿意让自发的自我来表达；而诗的主题本身，又再次强化了这一暗示。哪怕在诗的前半部分，那些自发流露、并创造性转化为艺术的情感，也是非常好的征兆。

现在，说到你们在约克海滩的幻象。当时，带有攻击性与破坏性的能量被无意识地投射出去，被赋予了伪装的现实感和暂时的物质效力。结果，你们的身体确实损耗了蛋白质。

这些幻象由情绪能量构成，同时部分借用了制造者身体的化学结构，因此身体必须加班工作。驱动力来自情绪，伪装的框架由情绪能量塑造，但幻象的形成还需要物质成分，而这些必须从身体里获取。

即使在幻觉的情况下，发起者也会动用自身的身体结构作为投射，然后再去感知它。虽然在感知者看来，心智——更准确说，大脑——似乎是被动的，但新陈代谢会加快，因为身体正在快速消耗能量。

情绪的充能提供了模式和推动力，而在约克海滩事件以及类似情况中，它还直接推动了投射或外化。根据幻象要达到的“物质效力”程度，发起者的身体会借出、转移或转化部分化学成分：蛋白质被消耗，并伴随大量碳水化合物的流失。

前情回顾：

约克海滩事件发生在 1963 年夏天，而本节课的时间是 1968 年，也就是 5 年前。那时，珍与罗一同去约克海滩的小酒吧跳舞，却在舞池里看见了另一版本的自己——一个已经衰老、极度负面化、处于意识低频状态中的晚年形象。他们坐在舞池旁的小餐桌边喝酒。

当时，珍与罗并未认出这个严重负面极化的另一版自己，因此没有产生直接的语言或肢体交流。但在潜意识层面，他们对那种负面低频的意识状态产生了强烈的反感。珍当时疯狂地扭动舞姿，高跟鞋差点踢到那对正在喝啤酒的老夫妇。事后，赛斯告诉珍，这种夸张

的舞动是为了振奋自己的阳气，以对抗对方的低频意识状态；而差点踢到那对“珍与罗”，则是源于内在的抵触与抗拒。

在本节中，赛斯为此展开了更深入的解释，阐明了一个在多维实相中极为关键的秘密——情绪是一种强大的显化力量。喜悦、愤怒、悲伤、忧虑、惊恐……这些情绪都是我们为制造后续显化而付出的生命能量。在之后的实相中，自己会经历怎样的情境，其实与曾经调动过的某种强烈情绪息息相关。

当一个人陷入情绪化体验时，那不仅仅是思想或心理上的人生感受。在欢喜、平静、愤怒、悲伤等情绪中，我们的身体会依照当前或长期以来的自我情绪状态，运作体内的激素、血压、心跳——这些都是自律神经的作用结果。强烈或长期的负面情绪，不仅是维持糟糕处境的强力显化订单，更是持续的自我心理暗示。在这种暗示下，身体的激素水平、气机运作、细胞再生与重塑必然受到极大影响。

细雨社 www.xiyushe.org

绝大多数的未老先衰、身体机能紊乱、自身免疫性疾病，乃至半数以上的各种肿瘤，都是情绪化的投影产物。这些问题，大多数医生只能暂时掩盖症状，而无法根治，除非患者意识到问题源于自身情绪，并主动改变认知与关注的焦点，让自己在多重平行实相中，能够感知、看到、经历并理解存在的价值与意义。

无论是自我疗愈，还是祝祷某事展现成后续事实，关键在于能情深意切、明确真诚地表达自己的诉求。而更重要的，是学会动用情绪

的力量，调度意识能量与身体状态，从而完成相应的显化。

一个无法自控情绪、又经常陷入情绪化的人，其生活与身体一定会随情绪起伏而波动。情绪的起落，并非仅靠忍耐与克制就能平复，那种苦行般的压抑只会让自我陷入麻木，或在隐忍后发生扭曲。真正的大智慧，并非无情绪，而是学会借由情绪的涟漪，看清自己当下的欲求，进而分明觉知自己的起心动念——所觉所观，其实既与他人无关，也与自己无关，它们只是当下正在经历的故事，而其中蕴含着当体验与体悟的人生功课。

当一个人借此看清生命的铺陈与功课时，就能更容易明白该如何应对、如何成长，进而顺利过关，获得法喜与清安。

为什么珍与罗会在五年前巧遇另一版负面极化后的老年版自己？请注意在生命中没有巧合可言，因为在二维平行实相里，或三维多重梦世界里，我们都不受线性时间的制约，不该遇到的事，你不可能遇到。就好像一个写书的编剧，他不想让小说主人公遭遇的事，小说里就压根儿不会出现。只要是出现了的伏笔，不管你当时是否能明白其用意与寓意，那都是此生或累世中相关体验的伏笔，没有例外。

当然再次重复：这不是宿命。我们在多重实相里，有选择权，我们如何解读、看待、应对、记忆自己的经历，是我们各自自己的决定。而我们自己选择了关注什么、记住什么与借此体验到什么。

所以在这样的情境中，身体会无意识地调用自身储备。这虽极为罕见，但如果心理上的不满足够强烈，甚至会发生一种情况：意识分裂，一部分寄居在幻象中。

身体疾病并非自然状态，它同样需要这样的额外消耗，因此常伴随维生素缺乏。很多情况下，缺乏并不是疾病的原因，而是结果。正如身体的蛋白质和化学结构可以用来形成幻象，它们也能在较小程度上用来形成溃疡、甲状腺肿，或其他变化。

再次强调，身体此刻是在超负荷运作。这时，一些情绪被分离、被否认。个人不愿承认它们是自己的一部分。与其像你们那样把它们投射成幻象，不如说它们被导向身体的某个部位；或者在其他情况下，像"游走的麻烦制造者"一样在全身徘徊。

维系这些状态需要明确的能量。我们此刻不展开全面讨论，但你们应该能看出某些幻象与溃疡或其他增生之间的联系。

细雨社 www.xiyushe.org

当这种困扰性的情绪被承认为自我的一部分时，它就能相对无害地化解，并与人格的其他特质并列存在。它之所以变得强大，只是因为被强行孤立，无法融入主观活动的正常潮起潮落中。那时，即便是积极的事件也帮不上忙，因为人格拒绝承认它是自己的一部分。

当我们把自己当前的人生课题看成是一种自我匮乏、进而因此诱发出强烈的不甘与不满、又在逃避与不甘中期许着另一种如果时，另一版自我的平行实相就会被缔造出来。

那个持续处于负面情绪状态与负面预期的自我会依照自我意愿的选择去经历病痛苦难的后续，而那个对此坦然、安然、从容、平静的自我则去体验衍生出的另一种可能。

我们身体处于亚健康状态甚至疾病状态时，医学检查会发现血液中抗体指标、生化指标、微量元素指标、激素指标出现明显的波动与异常。这时当代医生会针对这些指标进行相关治疗，却少有医生知道，这些问题或是匮乏或是过激，都是因患者过度精神内耗或过度亢奋诱发的自身生化功能激荡。

在大多数患者接受系统性的药物治疗时，症状确实很快得到缓解，血液指标也在数据上更接近正常，但如果患者没能借此身体上的示警信号看到自己的情绪问题、心理问题，那这些一时被糊弄过去的问题，迟早又会复发，或者换一种更激烈的方式来提醒角色我是时候停下来，反思一下，或自我做出必要的调整。

很多人把疾病或亚健康状态看成是专业医生的事——只要我找对医生、吃了药就会没事。这样很唯物很“科学”的想法其实很无知，因为当你把疾病看作是与自己无关的意外、看作是需要去对抗的敌人，那你就把自己的问题分割出自己的整体。当你不了解所有事物都有生灭规律时，很容易把疾病看成是一种会与能持续存在的客观现实；却不知道，这是你自我问题的显化，也能通过自我调整而令其在你的整体大系统中被直接治愈。

因为维持任何显化都需要我们自己为其提供显化所需的能量，这样，包括很多种疾病，小到一个溃疡大到肿瘤，如果你持续惦念着它，那就会在后续的自我人生蓝图里持续提供维持其显化的能量；如果

你明白了显化的基础原理，把自我意识关注在喜悦快乐的体验与感受上，那当自我意识频率整体发生转变时，那未被独立强化成敌对客体的肿瘤或溃疡或其它什么问题，也就自然而然地随整体自我意识频率的改变而恢复正常了。

相反地，如果你把这些问题看成为是客观独立的所谓“疾病”，把它们在你的意识里独立存档，那即便你自我展开很积极乐观的生活，也无法对这些被独立保存的所谓“客观事实”产生正面的影响。这是因为自由意识必须被尊重。家人、朋友、医者对疾病的一遍遍问候，往往都在无形中强化有病这一认知与意识焦点的持续显化。

你们可以先休息一会儿，我们稍后继续。

细雨社 www.xiyushe.org

（9:31。珍的出神状态很好，说话节奏很快。她说自己已经知道赛斯休息后会谈什么。9:45 继续。）

你们看到的幻象，是年长、疲惫的自己，脸上刻着沮丧与苦涩的痕迹，身体姿态里也显露无遗。

你们动用了自己的身体储备来制造这些幻象。你们直面了那份苦涩，并看见它被客观化。随后，你们第一次完全接受它是自己的一部分。就在那一刻，它回归到你们身上，不再具有爆发性和孤立的重要性，而只是诸多情绪中的一种。

这就是你们康复的起点。你和鲁柏之间也发生了心灵感应。鲁柏意识到，你的改变也会带动他改变。现在，如果这种能量没有被投射成相对独立的结构，那同类的衰退，经过更长的时间，也会出现在原本的物质身体上。你明白吗？

在我们的个人实相里，自己看到与经历的其它所谓人和事，就像我们在梦中那样，是我们自己意识投射生成的客观现实。很多人误以为客观现实就是不以任何人的主观感受、想法或信念为转移的存在，但我们每夜的梦同样具有此类特性，却被忽略和否定，说那不是客观现实。

其实白天现实中的经历和夜里梦中的经历，都在三维意识梦宇宙的框架里发生，两者具有同样的“真实”性，是被内在自我意识投影出的客观化体验。

当我们把这些被投影出的各种可能性，都看作是彼此独立存在的、相互平行的客观现实时，我们就主动放弃了对其如何显化的掌控力。只有你明白梦是自己做的、而自己为什么会经历这样的梦境、这样的梦中故事想要为你带来怎样的启迪与体验时，你才能真实地开始活在清明梦里，甚至慢慢地成为自己梦与人生的真实主人，做到心想事成、言出法随。

但想要做到这点，必须先在自我意识中完成一系列认知的提升和多重自我的自洽整合，主动接纳多重自我的不同意识面向，让看似孤立的自己与自我的其它意识面向都毫无隔阂、毫无条件地融合成一体。

我们需要理解，不同自我都各自在承担着不同意识面向上的相关体验，当然这包含了所有有待体验的平行对等可能性，其中自然有好

有坏，有的不好不坏，或在各种峰谷中体验着起落得失。如果这些能量没有被投射到一个个相对独立的结构中，那么在没有角色平行分割的情况下，同类的衰退体验，经过长时间的共鸣显化，也会发生在其它本应演绎对等平行实相的角色物质形象上。

（“明白。”）

鲁柏的判断是正确的。他不愿承认自己强烈的自发本性，但它并没有消失。他只需以自己的方式强烈渴望它回来，就会找到它。

在他的情况下，他对身体动作做了调整，严重抑制了自发性的表达。在某种程度上，这是为了安抚自己。当他意识到——而你可以帮他意识到——只有信任自发性才真正安全，他就会获得自由。

他正让自己变得自由，而你的肯定能大大加快这个过程。工作计划也会有帮助，因为当他看到自己自发性的成果时，就知道可以信任它。过去身体为了压制自发性而超负荷运作，并动用了维持症状的储备。同样的储备，也能被用来制造幻象。生存人格的幻象出现时，也必须借用这些储备。

细雨社 www.xiyushe.org

永远信任流动与变化，而不是永恒与僵化。

我们每个有着内在灵魂的当前角色，其实都具有自我的内在自发性表达能力。这种表达可以是言辞，可以是思想，可以是洞见，可以是肢体行为，可以表达成舞动、绘画、写作、说话，或看见与听见其他人无法感知到的实相。

无法做到此类内在自我意识沟通的人，有两类：一类是当前自我实

相里由投影生成的那些背景人物角色们，即 NPC；另一类则是被当代科学理论或宗教信仰蒙蔽了内在觉知的自闭者。

这类自闭者，恐惧相信自己的灵感与灵动的牵引，这类人要额外地花费气力压制与抑制自己的内在感动，拒绝跟随内在的牵引而行动，这包括身体上的、心理上的。

比如你走过某处，有随音乐哼唱的渴望，有随音乐舞动的渴望，有感到威胁想要离开的渴望，有被压制抖动身体的渴望，但你却觉得这样做会被路人们侧目，会让自己有失身份，不够端庄稳重，于是就克制住自己，拒绝了这样的内在韵动，压制了表达的灵动，把自己活成了和其它 NPC 一样的存在，不能了解与理解运动和变化才是意识发展与成长的关键，而一成不变的僵化则让死水一潭，慢慢变得毫无生机。

在自我心灵成长的过程中，你身边的伴侣对此是什么态度极其重要，一个能心灵共鸣、彼此支撑、相互理解的灵魂伴侣可让所有事情都事半功倍，而一个处处阻挠、嘲笑压制的伴侣则会慢慢扼杀掉你灵魂的鲜活，让你最终和其一样，沦落成梦宇宙里矩阵中的一个 NPC。

（“珍现在在身体上为你的出现贡献了多少？”）

我并不是以物质形态显现的。如果是，就需要从鲁柏那里获取额外的蛋白质和化学成分。在我们的课程中，我通常会带来额外的能量，而鲁柏懂得如何运用它。如果你记得我早先说过他的能量模式特性，他

正好适合处理并利用大量能量。

（“是的。”）

这就是为什么压抑自己的能量对他消耗如此之大。（身体前倾，睁眼，用幽默的语气）要硬把锅盖扣上，可真不容易。

他昨天和今天的不安很简单，只是一种反应。他担心自发的自我在课程中被吞没。这种情绪反应很自然，因为上一节课触及了很深的层面。

不过，那首诗解除了这种恐惧，这是好迹象。他不必害怕自发性的突然释放。（珍指着我，强调）他知道它正在释放，也知道是自己在释放。但他一直怕它突然爆发，担心被淹没。这当然是整个问题的一个症状。（身体前倾）这也是他仍有症状的主要原因。这就是为什么每次像“普伦蒂斯那封信”那样的突然释放后，他都会有几天状态变差。

我们现在碰到一个重要的点。等一下。（停顿）对他来说，“双臂自由”意味着放任，意味着毫无保留、自由地投入。他一直害怕彻底放下戒备。直到现在，他才意识到自己害怕被完全突然释放。这份有意识的认知会极有帮助。

在我们意识觉醒和自我意识焦点在多重自我间进行切换的过程中，当前角色我的头脑与内心会经历一系列对当前自我角色掌控力的挣扎。头脑我很难学会信任进入心流状态中的自我能很好地处理问题，因为头脑我认为只有它是具有逻辑性思维能力的。

当然这确实并非事实。事实是：头脑我的思维能力基于此生所知和线性认知，而内心我与神魂我，对这样的理性判断都并不太看重。这是因为处于非线性状态的内在神魂拿着人生剧本，它远比头脑能

看到、想到的判断更具正确预见性。

但这时头脑很难接受没有事实根据和经验案例的推理结果，这种对未知的恐惧让角色很难保持在心流状态里；即便进入到了心流状态，与内在意识神魂获得了直接连接，也会多重审视内在意识流提供的信息和行动驱动牵引力。

这导致内在意识的表达受阻，内在规划无法在事件的窗口时间内被及时展开。

当我们真的能全然放松，并把自己这个角色我主动全部地交托给自己的内在神魂，那身体的行动与作为、语言表达都会呈现出当前角色有些陌生的“不受控”状态。这种不受控的真实行动，往往会让对这一状态不太了解的初学者感到失控的恐惧。

而压制自我的内在意识流表达、强行抵抗，会导致肌肉紧绷、思想戒备、害怕入眠、头痛心慌等实际问题。这类疾病在医学检查中，找不到可被解说的病因。当然多数这类疾病确实会引发身体的生化指标异常，但通常的医疗干预又往往收效甚微。这类疾病在临床上被称作妄想型分离转换性障碍，民间则被称为“灵障”“冲犯”“spirit calling sickness”（灵召病）。

在所有放松练习中，他都应该想象自己如流体，如风或水，而不是如雕像。规律进行我们的课程，现在也会有帮助。今晚的内容会对他产生明确可观察的积极效果。

你也可以提醒他——他的安全感就在于自发性——并告诉他，任何一次彻底而突然的释放都会带来喜悦。过去他不愿接受自发性，因为觉得自己不够自律或不够强大去驾驭它，也不想为它负责。

自发性不是需要控制的东西。它会与他人格的其他部分融合，增强力量，并与其他特质群组建立自身的平衡。这些群组会自行保持平衡。告诉他这一点。不必把某个特质当作被冷落的继子。

如果想在良好的心流状态中让自己能跟随内在意识完成所需的行动与表达，那就需要首先让自己当前的角色我完成“虚化”，或说进入“无我”的状态，不设限、不抵抗、不压制、不滤过、不审核地让内在自我进行充分的表达。

很多人害怕因此会失去自我、失去对当前载具的把控力，做出伤害自己或他人、伤害自我利益的事，这种担忧源自各种小说或影视作品、民间传说。但事实是如果你学会跟随自己的内在自发性而行动，就会发现那是极其安全的，因为自己的灵魂和高我绝对不会让当前角色因此出现问题。

细雨社 www.xiyushe.org

这并非说没有滞留灵附体或干预的事件在发生——这与个人意识频率和所欲所求息息相关，个人的当前意识焦点、诉求渴望、情绪状态决定了个人意识频率的所是与可共振的意识场是哪一层次。

好了，现在你们可以休息、结束课程，或提问。

（“普伦蒂斯对你的信有什么看法？”见《早期课》第 420 节第 8 卷。）

起初他们很震惊。

（“哦，我想知道为什么？”）

卡尔小姐很不安。你知道，那不符合正规的商业程序。不过，它确实达到了我预期的效果，你们很快就会收到回复。（两天后我们收到了。）你们将与他们有一段时间的业务往来。这里似乎和 4 月 18 日有关。

我一如既往地等着你们的安排。今晚让我欣慰的是，我帮了鲁柏一些忙。

（“当珍和我在那个拥挤的舞厅里，与我们在约克海滩制造的幻象交锋时——房间里的人知道发生了什么吗？”）

别人也看到了它们。那是你们绝望催生的歇斯底里的产物，被赋予了即时的物质效力。你们的无意识觉察在其中。但它们并没有独立的人格意识。

（“那个新的、更大的赛斯怎么看我们的时间体系？他一定经历过很多不同的体系吧。”）

（微笑）他的注意力并未放在这上面。要解释清楚，我得花上几个小时。现在，如果你想，我可以抽时间……（幽默地）

（“我倒是想，不过……”）

再次地重复，我们可以在白天所谓的现实里，看到那些由我们意识与意愿生成出来的人物们——他们都如此真实地生活在我们的个人实相里，但这些人物犹如你夜间梦里的那些角色一样，尽管充斥满街道、商店、学校，甚至构成了你所见的家庭、爱人、子女、父母，但所有这些梦中人物都是你意识的投影显化；其中其实不管那些人物在你的梦里是生是死，在这些角色中都没有真正的演员在演

绎这一角色，所有这些人物怎么对你——是帮助，是伤害，是冷漠，是路人甲，其实都是依据你自己的内在体验需要而显化出来的。

这些显化对于角色我来说确实是客观的，是现实，但对于内在我来说又都是剧情投影，本无一物。不管是你经历的时间亦或空间，都不过是镜花水月。

你们可以结束课程，或休息一下。

（“那我们休息吧。我可以问个问题吗？”赛斯没有回答——我想是因为我问的时候，他刚开始说话。）

还有一点……让鲁柏比较一下那些幻象和额外的手指……

（这里赛斯指的是我们 1964 年初的一次降神会，以及珍手上出现的一些物理效应。此时珍举起一只手，指了指它。

“指关节？”）

手部的那些结构。然后，让他像幻象消失那样，想象这些额外部分也消失。

（10:30。珍说这次出神很深。她觉得自己在其中更自由。10:43 继续。）

我们还有一点补充。鲁柏的自发性天性宽容、阳光，在他的意义里本质上非常美好——而这些品质，在他一边否认自发性、一边想“制造”它们时，却是极难获得的。我现在预期会有明确的积极转变，一旦鲁柏准备好，我们就开始写我的书。

如果你愿意，在这段时间里，我可以用一些课程时间来回答你今晚的问题。

细雨社 www.xiyushe.org

（“我想我会很喜欢，是的。”）

那么就这么安排。没有参与某个系统，就不可能（停顿）彻底理解其中的时间序列。如你所知，赛斯整体的一些部分参与过你们的系统。

（“是的。”）

其他部分则没有。不过，这些知识对整体所有部分都可得。但对那些未参与的部分来说，就不那么直接或重要。

（停顿）我们最好等到下一节课再继续，因为我现在已经陷入一个需要花时间才能解释清楚的概念里。

（“真遗憾，不过我们得等了。”）

有一点：自发的自我才是疗愈者。告诉鲁柏这一点。（停顿）我现在结束课程，希望你们能期待下一节。

（“好的。”）

我今晚可能会多待一会儿——

（“珍会察觉到吗？”）

看看在他睡眠时，我能否用其他方式帮助他。不过现在，祝你们晚安。

（“晚安，赛斯。这节课很有意思。”10:53。珍再次处于深度出神，但很快脱离。她说感到强烈的能量，就像在那个声音里面时的感觉。10:54 简短继续。）

让鲁柏每天早上，在开始一天工作前，读一遍这节课的内容，坚持一周。

（“我本来就打算这样。”10:55 结束。）

Y9-1-423

第 423 节 赛斯更高人格到访：清晰通道、情绪风暴与身体调整

1968 年 7 月 17 日 星期三 晚 9:05

（当晚闷热潮湿，刚下过雨。我们还是坐下来准备上课，以防万一。上周一因为天气同样炎热，没有举行课程。珍当时很疲惫。

珍觉得，如果今晚有课，赛斯应该会说话，但事实并非如此。不过在 8:55，她接收到赛斯的闪念——或许赛斯正在教导一些中间层面的人格，教他们如何与我们这一层面建立联系。

在 9 点前不久，珍还经历了一次短暂的投射。我们计划下周去纽约州伊萨卡附近的恩菲尔德峡谷露营。随后，她在内在看到一个画面——“在那里，会有一次美好的内在体验”。接着她觉得自己仿佛已经投射到那儿，悬在峡谷营地的上空，那是我们非常熟悉的地方。她俯瞰着黄昏中渐暗的绿色树木，就像眼前所见一般。

8:59，珍说：“还需要几分钟，但我能感觉到，会有课的。”她的意思是今晚会开课。不过，这次开口的却是赛斯的更大人格。珍先静坐了一会儿，当我看到她像是在摸索着找词，嘴唇无声地动着时，我就意识到是新人格要来授课。空气冷却器开着，第一句话很难听清，我不得不靠近去听。声音慢慢变得清晰。

一如既往，这位新人格的声音高而细，清澈且带着距离感，句尾常常上扬。珍闭着眼，讲话很慢，停顿很多。）

晚上好。

（“晚上好。”）

窗口更清澈透明了，因此通道也更清晰。

有许多因素隔着我们,但时间和空间与我们之间的距离几乎没有关系。坐标必须交汇，这点没错，但一旦这样一个中性区域被建立，还必须没有摩擦。（这一段停顿很多。）

在你们的理解里，这种“摩擦”可以比作物理大气层里的风暴。而在我们的理解里，这种摩擦是情绪性的。通道必须在恐惧、怀疑或愤怒的风暴中被打开。这些对你们来说是自然的，但对我来说并不适用。

当条件良好时，我们就可以利用适当的坐标，把它们激活并使用。它们就是通道，能穿透多层伪象系统，开辟出一条清晰的通路。我们并不了解你们个人生活的细节，也不完全理解你们的活动。

我们是以完全不同的方式感知你们的。我们理解你们的实相，并以你们无法理解的方式来诠释它。我们察觉到这次联系中发生了变化，使我们的条件更为有利。

我们认为恐惧是一种极为原始的能量运用，就像你们会把“火”与“核能”相比时，视火为更原始一样。我们理解恐惧是一道在惊慌中竖起的屏障；它的力量巨大（停顿），而且它的强度与引发它的刺激程度几乎没有比例上的对应关系……（停顿）我们不太确定该用哪个词……也许是“比例”……

这些原始力量很强，它们能束缚你们，却束缚不了我们。在这种情况下，鲁柏就无法象征性地离开他自己的氛围，即使我们这端的通道很清晰。

我们能感知到你们的能量在发散，而它们已经改变，变得更加明亮。你们变得更显眼了，也更容易被我们找到。

这个与珍形成意识连接的人格，显然是个对地球园区较为陌生的，他没有地球语言的使用技巧和用词习惯，故而所表达出的信息内容

存在较大的语句词汇跳跃。

如果把上面这段话梳理一下就会明白，他在说：随着鲁柏所扮演的珍越来越熟练地进入自我意识解离状态，他们在意识频率的中间层里，找到并取得和梦世界里伪装层中某一人物角色的意识链接变得相对容易。

而当珍的意识能量水平越发成熟精纯，其意识的亮度即意识场域中的能量水平在自然地大幅度提高，这样的人物在常人眼里或许没什么不同，但在灵体眼里往往有着天差地别的差距。

没有神魂参与当前演出的角色们身体的辉光是灰蒙蒙的，只是肌体的运作电磁场。而弱小的灵魂其光芒好似萤火、烛光，再成熟些像是煤油灯、小灯泡。当一个意识存在发展到一定等级后，会呈现出犹如新星、皓月、太阳乃至超新星般的光，这些光可以穿透多重多维实相，让其它维度内的存在能轻易于浩渺繁星般的意识界，找到自己要找的目标。

细雨社 www.xiyushe.org

当然如果自我处于自卑、悔恨、无助、绝望的状态，那意识之光会逐渐暗淡下去，直至微弱不可察。

在情绪化的状态下，比如愤怒会扰乱意识，就像台风激荡海面，而焦虑与恐惧会让自我看不见或不敢直视真相，这让来自高维的意识引领被自我屏蔽阻隔在头脑之外，就好像厚重的乌云让日月无光。

很多时候，在我们遭遇大事件前，或失去亲人前后，会获取到来自其它维度的提示信息，但人们因慌乱、错愕、悲痛、愤恼，无法感知到事情的真相或家人传递回的信息。

对于意识界来说，多重平行实相里伪装层中某角色正在经历的梦中实相，不管是所在时代亦或故事舞台上展现出的场地布景，都是故事线中的布局。在多维意识体的感知认知中，这些物相不过是矩阵代码，而真实只是光的闪烁和电磁代码的层层演变。

（长时间的停顿，低着头，珍的嘴唇几次无声地动着，她静坐不动，双手交握放在膝上。）

要理解你们的时间，我们必须完全进入其中，因为它除了你们的主观体验外毫无意义。（停顿）我们知道它对你们的意义，也知道你们把它当作人格的一部分，就好像自我存在于一条实线上两个点之间：一个代表出生，另一个代表死亡。

我可以通过与我人格中那些直接体验过它的部分交流，来获得概念上的理解。对我来说，那是一种受限的体验，因此我自己并不选择参与。我曾参与过其他存在和片刻点，你们或许会觉得它们受限，但对我而言却是充满挑战的。（微笑）

你们的状态比过去好得多。你们的能量发散吸引了更多的注意，因此也得到更多的关注和帮助。

地球并非唯一一个可供意识体进行生命体验的道场，也不是每个意识体在其成长过程中都必须来此积累生命经验。有些意识体对参与

一维线性场域的生命体验并不太热衷，但作为存有的存在，其某一意识领域里的某一人格分支会依据对等体验的安排，去经历与了知低阶意识存在形式的生命运作方式。

（停顿。珍静坐着，闭着眼，然后点了几次头，双手仍然交握着。过了一分钟。

“珍，你还好吗？”

珍点头。我考虑是否该宣布休息，因为已经 9:30 了。最后，珍睁开眼睛，开始退出很深的出神状态。她发现必须用很大的力气才能把双手分开。

新人格选择说话时，珍再次体验到熟悉的锥形或金字塔感——一种从她头顶竖直升起的能量结构。这一次，她还描述了一种水平的投射体验，同样是三角形的。

她说，这个三角形的顶点位于她双眼后方、靠近头部后部的位置，然后向前外方辐射。她感觉有“某个”不是赛斯的存在，通过她的眼睛向外看——但不是赛斯的方式。虽然她在传递时多次睁眼，我并未察觉到任何不同。但珍很清楚这种主观上的区别，只是说不出她为什么知道。

细雨社 www.xiyushe.org

珍说，这位新人格对词汇的熟悉程度不如她自己。她觉得赛斯像是站在她与新人格之间，充当双向翻译。我猜这让珍在翻译时要多费力气。

珍说自己虽然还有点恍惚，但头脑清醒。休息时，她觉得自己“变得不一样了”，所以我们以为新人格会继续。珍端坐在摇椅上，头向后靠，闭着眼，双手平放在大腿上。她的嘴唇又开始缓慢、无声地动着，这种努力持续了至少两分钟。

当她再次开口时，声音依旧很高，但力度不如刚才，停顿也更多。9:50。)

在（停顿）某些（停顿）活动中，你们会把力量结合在一起。你，约瑟，会放大它，并充当导体。

我一直在与“你们所熟知的赛斯”交流。他告诉我，障碍的清理已经完成了一轮，因此在这样的情况下，你们几乎可以作为一个整体来行动。

（此时珍的头开始向左倾，眼睛闭着。）

这种情绪上的统一对我们的交流非常有助益。我们现在正通过鲁柏的身体，运用一些能量，激活某些有助于康复的区域。

（珍闭着眼，开始缓慢转动头部。）

我不知道该如何充分解释。我们正在尝试把系统中的负面特质和成分抽离出来，以便用正面的来取代它们。激活某些中心，关闭另一些因扭曲而形成的结点。

（珍的语速变慢，头部又开始倾斜，然后缓缓转动。）

这也是言语交流变慢的原因之一。我们保持着交流，是为了让你们知道我们仍在联系中。

鲁柏会感到双手变轻。左锁骨区域会有一些释放，因为肩带部位会进行各种调整……

（珍身体前倾，闭着眼，缓慢移动上身和头部。但声音越来越弱。）

左肘（停顿）、左膝和脚踝的调整……

（我不得不让她重复最后几句。然后：）

细雨社 www.xiyushe.org

当我们进行冥想训练并有效地与高维意识形成意识连接，高维意识的高频能量和稳定高亢的意识能量就会充斥我们的角色，让当前角色的身体因此获得极大的助益。这包括对肉身以太能量结构的升级、对能量系统的改造、对生命能电池组的扩容、对肌体生化激素水平与肌肉骨骼问题的修复。

这种被我们认为是全面康复医疗的行为，并不是那些高维意识有意为之，而是他们本身所具有的高频意识能量在与我们接触的过程中，自然施加的影响力。这是意识共鸣带来的渗透压自动校准，基于能场的平衡机制和意识频率的自动校准。

在这一过程中，受益者的肉身会不自主地出现一些动作，帮助肌肉

和骨骼恢复正常的最佳生理功能，还会感到澎湃的能量浇灌入身心，在扩充自己的气场与感知力范围。

与我们接触的意识体其段位越高、和我们的意识连接关系越是紧密，这样的意识共鸣程度和最后受益效果也就越明显。

我们结束这节课。

（10:00。“好的，非常感谢。”

珍点头表示没事，但花了很久才完全退出出神。我不得不催促她，尤其是让她睁开眼睛。她在传递时还戴着眼镜。

她整个人非常放松。在课程结束前，双臂已经沉沉地垂在摇椅的扶手上。珍说她有话要告诉我，但很难集中注意力。她坐到我旁边的长沙发上，10:10 时几乎睡着了。

最后，珍说休息之后，这位新人格没能顺利调动她的声带。珍并不担心嗓子有问题，只是人格在操控发声机制时遇到了困难。

当人格提到她的肩膀时，珍说她感到那里有疼痛，但现在已经消失了。提到双手时，她感觉双手好像能自己抬起来，或者有这种能力——不过在我看来并没有真的动。

休息后，珍再次体验到锥形或金字塔感。

值得注意的是，这是赛斯的更大人格第一次谈到个人事务。珍说她在谈论赛斯和他的更大人格时，用了“他们”这个词，然后又说，也许“他们不止两位”。）

Y9-1-424.1

第 424 节 时间的个人性与无语言的思想

1968 年 7 月 29 日 星期一 晚 9 点

（7 月 19 日至 28 日，我们在恩菲尔德峡谷度假，没有开课。

今天下午，珍写了一封信给英国灵疗师哈里 · 爱德华兹，但还没寄出。她想知道赛斯会怎么看。大约在晚上 8:30，珍感受到赛斯传来的一闪念，以一种带点玩味但并不讽刺的口吻，对她寻求帮助作了评论。

到 8:55，我们坐好准备上课时，珍又接收到一个与时间有关的灵感——时间是“极为个人化的，是我们创造出来的”。她觉得赛斯今晚会谈时间，并继续回应我在第 422 节提出的问题：赛斯更大的存有是如何理解我们的时间体系的。

细雨社 www.xiyushe.org

她开口时声音很洪亮，眼睛常常睁开，说话的速度比平时快。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我们会把这节课分成两个部分。

时间是一种感知模式。它高度个人化，没有个人体验，它就毫无意义。对你们而言，时间是感知机制的结果。你们知道，感官迫使你们以特定的模式去感知经验。因为我也曾经经历过这种特定的实相，所以它对我来说有意义，我也能理解它。

处于一维线性意识架构中，以零维点状意识焦点认知去理解多维实相的当前人物角色，往往会因此将所觉知的有限短暂片面经验与记

忆，武断又错误地笃信线性因果架构，进而据此去构建出自认为理所当然的时空认知。

但事实上，不管是科学方面，还是心灵方面，甚至自身感知方面，我们都早已知道，时间只是个人实相中的某一种被体验到的变化速度，而这一体验存在极大的自我局限性，且并不与他人广泛相应。

首先，在科学层面上，时间并非是一个定量，每一秒、每一分钟的流速快慢，甚至流逝方向都是不同的。在不同的粒子密度中，在不同的能场环境下，在不同的曲率作用里，不同场域里的一秒相差巨大，这样的差异甚至可能达到几百倍。

就像电影《星际穿越》里男主踏足到全是海水的重力星，只度过了几个小时，在空间站里的同伴已经经历了 30 年。大家都知道，重力场、运动速度，都在改变显化的速率，但少有人知道，这样的时空速率不仅仅会发生在场域范围内，还可以发生在某一狭小的区域中，发生在不同平行实相层里，甚至还可以形成犹如漂浮移动的彩带或云朵般的时间裂隙。

实际物理上的时间流速与流向的差异，只是时间感在人物角色伪装剧里最不常见的后台设定。我们最熟悉的，是心理上与感知上的时间流变化。简单来说，度日如年和回首百年，岁月匆匆与分秒必争间，每个人对自己所处实相的时间感知是全然不同的。这不仅仅是心理的一种感觉，更是具有实际影响力的。最简单的例证，同样都

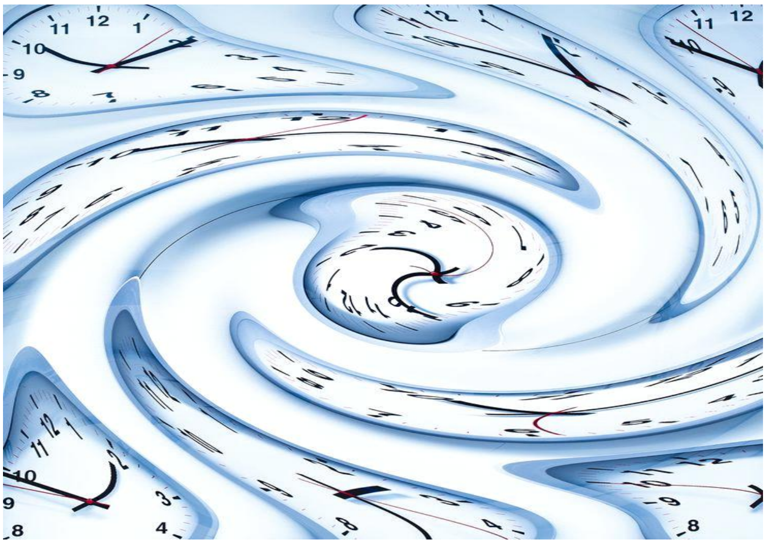
是高中三年，有些人的这千日功课成就了自己一生的走向，另一些人则觉得一晃而过，回忆起来好像也就那么几天。

最后说说神魂上对时间的体验。不同于物理时间流被空间场的改变和心理感受、头脑觉受对时间的体验，神魂经历时间的方式是很奇特的。比如黄粱一梦，蒸饭的功夫就已经真切地度过了另一版人生的八十多年。而利用意识解离、神游太虚的人，可能只是观某位上师的一局对弈，觉得不过一盏茶的功夫，回魂入体时，却发现家人已经过去五十年春秋寒暑，物是人非。

有些人几十年如一日，重复在毫无意义的安稳中；有些人一个月甚至十天，就已经走过一生的聚散起落，就此焕然一新，犹如经历转世。若说时间是对每个人都很公平的，其实不然。在高维意识眼里，舞台剧上的故事发展并非是线性的。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像我们打开一部视频电影一样，在影片开始时，片尾的字幕就已经存在。在某个角色的父母还是孩子时，那一角色就在影片的第多少帧画面里入土为安。这就是高维眼中的世间时间。所以很多没有亲自在舞台剧里扮演过某一角色的高维意识存在，对在线性时间里以零维点状认知去坚信因果论的角色，感到匪夷所思。这就好像我们无法理解它们为什么会说“时间并非客观事实”一样。



不过，对某些人格来说，时间是完全陌生的，必须要解释。我可以借助概念，以超感知的方式，把我对你们时间模式的理解传达给其他人格。我的存有的某些部分，则是通过类似“心智渗透”的方式来理解它。

然而，那些从未有过物质经验的我之部分，并不会在这个时间体系中运作（笑）——请原谅我这里关于“时间”的双关。这并不是因为他们无法做到，而只是他们没有选择那种特定的经验，也没有进入那个片刻点。

语言属于你们特定的时间体系。没有这个体系，语言就没有必要。因此交流依赖于你们的时间体系。但正如你们所知，内在自我并不受它限制，内在交流始终在语言之下进行。

我们都知道,英语依赖各种变格或描述时间的单词来让话语具有逻辑性，然而在其它意识维度中，意识交流是透过意识波达成的，而非文字或语言。就好像你突然回想起某件童年往事，或预见到某件将要发生的必然。在这样的感受中，在这里的画面里，没有语言词汇的赘述，也没有被表达与标定的时间，但你却清晰地理解和感知到其中的一切信息。

那些没有参与过一维线性时间剧的人格或存有，如果想要了解和理解这种生命体验所带来的认知局限和思想逻辑，需要接触与观照那些有过此类体验的人格记忆，或直接犹如戴上 VR 眼镜那样，借由自己选定的某一故事人物视角，透过人物的双眼，亲临一段这样的故事。

这就好像躲在面具后的观察者，隔着面具的脸谱，透过两个眼睛的黑洞，默默观看着舞台剧上正展开的故事演绎。而对于那个舞台上面具所承载的人物来说，会轻微有所察觉，但剧情人物却丝毫没有表现出可被察觉的异常。

这个舞台上的某个人物，在唱念坐打间，不断于观察者和人物角色之间进行切换。这就是“心智渗透”。

细雨社 www.xiyushe.org

语言的结构本身有一种独特的数学精确性。重音的安排、元音与辅音的搭配、发音时长，都与你们的神经系统密切相关，也与思维和行动之间所固有的时间间隔紧密相连。

在语言、外在交流、神经系统和时间（或者说你们对时间的观念）之间，存在着一种你们几乎难以想象的统一性。这些元素完美融合，呈现出一幅看似天衣无缝的物质实相图景。若伪装不够完美，它就无法发挥作用。（停顿）

你们已经开始注意到伪装中的裂缝，因为我指出过它们。这些裂缝就像通向内在实相和其他实相的门——这些课程本身也是如此。按你们的理解，已故的人在与生者交流时必须使用语言，因为你们无法理解无语言的交流。但他们自己则自由得多。

看不出破绽的无懈可击，并非是没有可被察觉的显化漏洞。这些伪装中的裂缝，一旦被注意到，我们这些舞台剧中的演员和观众，就很容易从当前的沉浸式体验中，瞥见那些被黑幕遮挡住的现实。

看破场景剧不过是被编排好的人生剧，并非觉醒的目的；找到剧场中能走出剧场去卫生间的暗门，也不是什么多了不起的本事。

偶尔抬眼，看见舞台顶棚的锥光灯，或前排走动的观众，就会知道戏里都是一场演绎，其目的只是为了呈现出一个故事，给观者与演员带来对生命的反思与智慧的启迪。

太痴迷于舞台剧上的人物关系和剧情，会让当局者迷；而太过解离、失去对故事的代入感，又会让这场观觉一无所获。唯有这种带着觉知力的审视，才是行走在世间而又不被时间所困的修行。

或许我们该区分“思想语言”和“言语”。许多人会在所谓的“过渡期”使用思想语言——我指的是在你们的理解中已去世、但依然存在

的人。他们不需要开口说话。不过，即使是思想交流，也不必局限于语言形式。换句话说，没有语言，也依然可以有思想（笑）。

为了简化，可以说这是一种渐变的过程。在你们看来，活着的人至少在外在交流上依赖口语；那些已去世而仍然存在的人，使用思想语言，却无需开口——尽管他们也能这么做（下划线）。随着内在感官的发展，连思想语言都不再必要。

交流的方式是多样的。在舞台剧里，演员们大声朗诵着各自的台词，并配合夸张的肢体语言和表情，来彰显戏剧冲突。

那些已经退出舞台的角色，并没有就此消失，它们融入黑色的幕布背景中，用旁白的方式说出心里的思想。这种背景音般的表达，不再是口耳间的空气震荡，聆听心声的也不再是耳膜和头脑。但信息依旧在继续，只是表达方式已经转为心念间的意识流淌。

细雨社 www.xiyushe.org

与这些滞留灵，或说已去世但依然存在的“人”有所不同的是，真正在意识体间的交流，并不使用人类的某一种语言。意识体间的信息交流，是多维信息的信息包，其中同时包含情绪波动、画面感、能量的力量强度、色彩与亮度、神圣的温度、爱的感动等等。这类信息有的带有某种画面，有时干脆就只是一种感动。当然，那些画面中的光影，并不必取材于某种世俗时代的风格或场景。

在逐步完成自我意识成长的过程中，我们要慢慢习惯并适应非语言的交流。亲密、抵触、期许、排斥、感动、冷漠，都是最直接的内在感知信息。很多初学者会尝试对这种内在引领进行逻辑化的分析，

但往往此类看似理性的分析，却会导致不必要的扭曲。

就比如我们多次举例提到的过往案例:珍与罗早年在迈阿密感受到内在的冲动，想要留下来开始新生活。但经过一番理性分析，他们觉得兜里只有 100 美元，人生地不熟，这样贸然决定人生大方向太不理性，结果就错过了极好的后续实相。再比如，当珍获得广播电台优厚的职位，在高薪与体面的机会面前，罗却隐隐感知到一种莫名的抵触，察觉到潜在的威胁，最终救了珍一命——让她没有在入职一年后的坠机事件中丧生。

人们总习惯于先理性分析，再基于理解设定计划，最后依托这些计划展开行动。当然结果我们也都知道，还是“尽人事，听天命”，成败之数不管如何图谋，终究徘徊在五五之间。其实，与其如此，不如早点听从那能看见全局走向与所有可能的内在自我建议，以一种相对臣服的状态，配合好相应的演绎，不去计较一时的得失，而在整体宏观上赢得更多。

不过请注意，凭感觉做事，并不是凭情绪做事。这两者之间存在极大的差异。很多事情是看不清的，需要分辨：哪些是透过潜意识投送来的内在信息，哪些则是前意识的造作，或思想情绪的躁动。

之后会出现其他几种交流方式。它们并不是凭空而来。事实上，你们现在在潜意识层面已经部分使用它们了，只是会逐渐变得更突出。比如，被叫做幻视的图像被广泛运用——但在你们的理解里，它们是四

维的，而不是平面的。它们有其自身的实相，也就是你们常听说的“思想形式”。

感受会变得更鲜明、更充满生命力、更具活力。你们会更直接地体验它们，而且，矛盾的是，你们不会像现在这样把它们错认成自己的一部分。你们能更生动、更强烈地体验情绪，因为你们会明白它们并不是你们的本质，身份不会被情绪淹没。

因此，你们对情绪也就不再有任何恐惧。所有这些，都可以称作一种“进展”。在那样的环境中，你们所知的时间并不存在。这也是为什么某些投射会令人困惑，特别是当自我也被带入时（笑）。自我习惯把过去、现在和未来分得清清楚楚。

（笑）这些是我为你们准备的初步资料，因为你们问过我，“我的大哥”是如何体验时间的（见第 422 节）。你们要休息一下吗？

细雨社 www.xiyushe.org

随着我们逐步打开与习得如何有效地使用内在感官系统，在一些念头升起的涟漪瞬间，我们就会注意到它的存在，并把自我的意识焦点聚焦过去。

在你抓住那些念头的线索绳头时，如果能维持心流状态，并在自我解离的空灵中，杜绝了头脑与心思的辨识和乱语，那你就可以抓住这一念头的线索，对多维意识信息进行逐层解压缩，并逐步拼凑出其中的多维信息全貌。

就像我们之前说过的，这类信息会包含某类画面感，带有情绪的亲和或排斥，同时展示出我们所谓的某些过往与未来可能。当然这些可能有些是当前这版自我经历或有待经历的，有些则是其它平行自

我正在经历或经历过的。

（当时是 9:30。“我没问题。”）

Y9-1-424.2

那么进入第二部分——关于鲁柏健康的故事。

这并不意味着我没有同情心。在你们度假期间，他正确但不完全地记起了一个梦，梦中我在帮助他处理健康问题。

（这是珍第一次记得有赛斯出现的梦。）

第二天早晨，他的状态比假期中任何时候都糟，但从那以后开始好转。否则，他根本无法参加之前你们的山地徒步。我当时与他有一次深入的对话。我以前也有类似的交流，但这是他第一次勉强记住。

其他一些细微但重要的症状也有所改善，这是生命力增强和释放的表现，因为自发性得到了允许并逐渐恢复。整体情况正在好转，这是一种积极的变化。

每个具有内在意识神魂的人，都有自我疗愈的能力，但大多数人，并不能对这种自我疗愈的潜在能力加以认同，更别说放纵它去完成这些疗愈的治疗。

在这里“自由意识”这个本该是协助我们达成多样性发展的权柄，往往被角色我当成捍卫固执的无知权杖，把自身问题看作是医生的课题，而非自己需要做出应对和相应调整的生命课题。

在疗愈一些身体问题时，最难的一步，往往是第一步，在这一步里，

包含了对内在的绝对信赖和面对头脑我自我质疑时的相应态度。

很多人对治愈的过程有着朴素单纯的期许，总想着立竿见影的奇迹或陡然好转的差异。因此世间遮蔽症状的医学手段大行其道。

真实的治愈与疗愈身体问题时，就好像让一个压抑已久的人敞开心扉，那过程会痛、会哭泣、会抵触、会逃避、会再审视，当这一切都逐层释放完毕后，身心灵的疗愈才算达成。所以一般情况下，真正的疗愈往往在最初，反而让患者觉得病情反复了，症状加重了，出现了游走性的新问题，进而开始怀疑自己，怀疑疗效，怀疑内在疗愈能力。

鲁柏写的这封信意义重大，里面包含了一些你还没有意识到的内容。（停顿）爱德华兹先生承认，他会呼唤那些“存活下来的人格”，也就是在你们所谓的死亡之后仍存在的疗愈者。过去，鲁柏甚至不会承认这种存续，更不可能向这样的领域寻求帮助。

细雨社 www.xiyushe.org

因此，这封信本身就是一种进步和信任的体现。这在某种程度上是我们那次对话的结果——鲁柏对此只留下模糊印象。换句话说，导致症状的许多条件正在开始瓦解。

在我们这早期课开始课程之前，你能想象他会向这种领域寻求帮助吗？他甚至不相信它们真实存在。

没有任何事是真正“独自”完成的（笑），但也没有任何事能不依靠“自己”完成。我本该到此打住，让你琢磨这句话，但我还是解释一下。

当你说“我要独自完成”时，你其实是以一个受限的自我认知在说话。你远比自己以为的更为广阔。那个创作画作的“你”，远远超出你所称的鲍勃·巴茨，尽管你确实是他。这只是用语的不同。你可以说鲁柏独自完成了康复的艰难工作，但实际上他也得到了帮助。不过康复最终完全依赖于他对康复的信念。（停顿）这是他主要的战斗，因为他终于明白了疾病的意义。每个人格不同，因此康复的先决条件也不同。

在某些灵性疗愈中，信念并非必要。但对鲁柏而言，信与不信的冲突正是问题的一部分。所以信念对他来说是必要的，因为对自发性的怀疑与恐惧本就是根源。

最近在某个领域的显著释放，是改善的重要标志，比你意识到的还重要。不过，这封信应该寄出去，它会引导鲁柏建立更多联系，这些联系会强化他内心已经萌发的一些感受。（长时间停顿）如果你手累了，可以休息。

在我们的这个伪装实相层中，我们都知道存在极少的可被观察物质和大量的不可观察物质，这类无法被感知与观察到的物质，被我们叫做暗物质，而驱动这些暗物质运作的被我们叫做暗能量。

之所以我们无法感知与观察到这占比是 96%的其它实相，是因为我们的角色感知力只对很窄的某一特定能量频率做出反应，其它都无感又无视。

当我们当前所使用的角色肉身损毁后，我们会带着在此生或累世中已取得的经验技巧、智慧手段、认知理念，步入到其它实相频段中。对于曾经演绎过某些角色的滞留灵来说，理解与同频世人，远比世

人透过肉眼凡心去感受它们更加容易。

有些滞留灵如果生前精通医术，对心理疗愈、经络能量疗愈、正骨疗愈、祝祷疗愈有丰富的经验，对观气诊断、观形诊断、观脉诊断，生前练就出了极好的技术，就能利用这些手法对世人进行相应的医疗帮助。

当然这些生前是名医死后做鬼医的家伙，它们在当前的这种存在状态里，不可能给患者做一系列科学检查，也不太可能使用处方药，它们要用望闻问切来诊断，用正骨、调理经脉、刺激穴位点的系列手段，在心理层面上、在能量面上、在物理面上、在自主代谢自律机能层面上，给出一系列很专业的医疗辅助。

细雨社 www.xiyushe.org

当然，想要体验甚至运用这类鬼医的协助，借此恢复自身的健康，首先，你要知道是有这一类可能性的；其次，你要为这一选择敞开心扉，让其能去进行相应的医疗动作。这里往往涉及到无知的常人，和像珍一样的似懂非懂的修行人。前者根本不知道还有这一类医疗手段和相应可能性，后者则因为种种认知上的不究竟，而主动利用自我意识屏蔽与无视此类可能。

鬼医当然和世人一样，医者中有各色人物：有的贪图虚名，喜好财色酒肉，请这类存在做事，要用酒肉伺候、用虚名奉迎、许诺与利益。另一类生前就很有医德，死后虽然没有灵商、死活不肯走，但随着心愿主动为所遇之人消除病疾，还谦虚低调。

当然，不管哪一类鬼医都需要遵照个人意识的抉择。有些人一心求死，没谁能救；有些人则半信半疑，不肯配合；还有些人，对自愈的可能很有看法、很不相信，那也就无法体验到这种高维存有的灵疗效果。

那些活得很简单的人，别看没什么知道，但也不会自我设限，这类患者也谈不上信或不信，那种很随便的无所谓态度，造就了开放式被疗愈的窗口，反而因此被无条件地治愈。这类人信或不信都能取得较好的疗效。

不只是鬼医，在实际临床上，那种很听话的患者，或信任配合度很高的患者，确实在临床疗效上，远远好过特有思想的那一类患者。

（“好的。”9:50。这次出神很深，但珍很容易恢复。休息期间，她依然觉得自己部分沉浸在其中。10:01 继续。）

我们那次小对话之后，他第二天早上的不适只是暂时的，是对“放手”的恐惧的反应。不过很快就过去了。他在你们的徒步中体验到了一种自由感，这对他很有好处；这样的活动能增加信心。当然，下山更难——放手的意义更深刻。

自然界的活水，比如溪流湖泊里的水，也有疗愈特质，鲁柏能利用它们。他在你们公寓中感受到的变化，是他内在向好转变的结果。

这种自由感也会体现在课程中，而且会很明显，很快就会看到。意识到其他不在你们系统中的个体，对他是很好的。这也会帮助他理解并欣赏我自己的独特实相——这种日益增长的信念应该会让他更熟悉。不久他应该能在某种程度上感知到我。

学会放任自己摆脱逻辑脑的束缚与情绪脑的摆布、心识的左右，才能真正地活出那个真实的自己，能在想歌唱时歌唱、欲舞动时摇摆、渴望表达时言语、有灵感涌现时书写或绘画，不畏惧感知多维实相的缤纷，不抵触感知到不同的信息来源。

当然这种全然的洒脱率真，也是需要有纪律的。觉醒者的灵动和精神病患者的紊乱看似很近似，但差距就在于随时可控的收放自如。

率真的灵动可以极大地与高维意识形成共鸣，而疯癫的躁狂却基于失去了自控力的脱缰。后者是想停都无法自抑的病态。

这两种状态只差自控力一条细细的红线，却构成了天壤云泥之别。被鬼上身的人失去自我，想要主张自由意识的基本权利都不能；而与高维意识合作的人，可以收放自如，也没有那许多的躁动与欲求。这包括血肉祭品、烟酒财气、肉身色欲、名号尊崇等滞留灵里低阶恶灵的嗜好。

细雨社 www.xiyushe.org

基于这些原因，我建议寄出这封信。它表明他已经达到了一种接受和理解的程度。这些人可以、并且会帮助他，把他们的精神和灵性能量以支持的方式加入到他的能量中。他们能激活他意识的其他层面，他们确实适合这么做，就像我是为了教学而存在的一样。

在他的日常生活中，他应当继续练习瑜伽——我以前说过，他也同意，但常常搁下。这些练习是灵性、精神和身体的综合训练，能帮助他更有效地处理能量，顺畅释放能力。作为日常生活的一部分，这些练习会促进能力的发展，也有助于我们的课程。

在当前状况完全消除后，保持正确态度并合理使用瑜伽，将让他保持极佳的健康状态。一旦这些症状被彻底清除，就不会再复发。瑜伽以一种轻松的方式涵盖了维护精神、心理和身体健康的最佳方法。

这次康复将证明问题的根源已被消除，但必须防止其他原因出现。只要关注工作，并坚持瑜伽练习，就能保持系统的平衡，确保持续的健康。

专注地做一件事时，不管这是你的爱好还是工作，那种进入心流状态、忘我投入的体验都是很让自我受益的。但持续的紧绷和维持高能高频状态会让身体与脑力吃不消，所以适当地有规律地放空自己，让张弛有度成就自我平衡。放松的时间绝不是浪费时间的瞎耽误功夫，什么都不做、什么都不想的状态，反而可以让多重自我显化间消弭掉没必要的疲惫与隔阂。

这里说的瑜伽，不是瑜伽馆里那种穿着紧身裤的跳操或把身体扭成麻花般的体操拉伸，而是真实的古印度冥想法和导引功法。

在这一小段里，有一个很关键的知识点，那就是每个人格或高维存有，在自我发展的当前阶段都有一个正在见习的生命主题。这些主题是很多样的，主要依据神魂发展的成熟度不同而有所差异。低阶灵魂的生命体验主要集中在让自己能活下去，进而在这一基础上展开对更广阔领域的探索，在探索中学会协作与合作。

到了中阶阶段，情感链接、抚育子嗣、照顾老弱、壮大与维持社团发展，就成了体验的主要科目。在这一科目里，要体验与体会到逻

辑脑、情绪脑、心愿心识对各种经历的直接或间接影响，在男身女命或倒装的各种模糊里如何看清自我的本真。

到了后期，在充分地理解了什么是群体意识、集体意识、合一意识、弘一意识后，真正地了知到，利他就是利己、利己就是服务全然、服务全然就是一体不二这些看似对立的统合认知，进而开始励志于帮助弱小、培育基层、传道解惑、助人利他、善待自己。

在滞留灵的世界中，这群被困在认知夹层中的意识存在，既无法靠食物获取能量，也无法靠自家存有的神魂补给获得生命力。滞留灵能维持自己存在的能量补给一般来自信仰或思念的祭拜、惊吓他人的恶作剧，还有替人解决问题时获得的真心感激。

细雨社 www.xiyushe.org

所以滞留灵一般维持自己存在的方式就是在偶像崇拜的场所充当偶像——要知道真实的高维意识既无名又无相，更不执于名相或烟火水果金装这类“人”才需要的东西。这些享受礼拜的滞留灵有善于助人的，也有被养成黑帮恶匪的，这要看其生前的习气与认知。

而滞留灵能对人们做什么，很大程度上是人们赋予它的权柄——这些异能其实说白了就是群体意识共同理想塑造出的集体实相。就好像舞台剧里的演神的演员，其有什么能力与演员自己无关，而是剧本的要求和其它演员的配合。

自发性会在工作时间和其他时候自然涌现,但他必须坚持有益于身心健康的习惯。释放出来的能量将对其他事务产生积极影响。课程将恢复正常规律,很快我也会开始写我自己的书——我已经在准备了。(愉快而自信的语气)

我该说的都说完了。你若有问题可以提出来,或者我们就结束这节课。给我一点时间。（停顿）这是给你的信息。（对我说）我们会尽量让它清晰——不要过多使用褐色调。

（“好的。”我答应着，同时想到最近在一幅肖像中可能确实用了太多褐色。）

现在，我像往常一样等着你的指示。

（见第 423 节课前的第三段笔记。“关于珍在 423 节前收到的灵感，这是否和她在假期梦到你的事有关？灵感说她会在假期经历一些对内心有益的事情。”）

这和那次谈话有关，他把它记成了一个梦。这促成了你们的山中“冒险”，对他非常重要。他的思维中正在形成一些重大变化，这看似矛盾。他告诉你他专注于康复，这本身就暗示了这些变化。

（当天晚上早些时候，珍明确告诉我，她的态度变了，现在专注于康

复而非症状。）

积极的肯定帮助了他，他的整体态度也确实有显著改变。

他能在自然中汲取能量并使用它。当然，他已经准备好了这样做。身体活动转移了他的意识，使内在自我能在不被持续监控的情况下进展。

很多种古老的出神技巧，利用重复的、疯狂的舞步，在有节奏的舞点中，让当前这个角色我陷入到忘我状态，进而实现解离，进入心流状态，感知多维信息。这种技巧就是利用身体活动转移了头脑我的意识关注，使内在自我能在不被持续监控的情况下展开。

那么当如何理解应“专注于康复而非症状”？

每个人的常态都是不同的，但生化指标或医学诊断标准却是统一的，很多人因此长时间地与自己被确诊的症状做斗争，其实本人却是健康的。

细雨社 www.xiyushe.org

另一方面，康复是让自己看到与关注自己每一天的点滴改善，而非要求那些被自己视为问题的症状都在短时间内全部消失。在临床上，我经常遇到这样的患者，在一段时间的治疗过程中，每天都会持续抱怨毫无改善，但患者已经从愁眉苦脸变得从容安静，从步履蹒跚到健步如飞，从一脸疲惫到红光满面。但患者还是在抱怨没有获得一点帮助。

这类患者即便在临床上获得了极大的实际疗效，但其关注的症状在没彻底消失前，都会是挫败感的来源。而这种挫败感，最终会让患

者在失望中放弃治疗，很不开心地生活在面对“绝症”的失落里，进而依据自己的心愿实相把所有已获得的疗效在短时间内摧毁，甚至出现更糟的症状。

专注于康复而非症状这一心灵技巧，利用积极的自我肯定可以帮助肉身获得良好的暗示，并据此显化出良好的整体态度。这是因为显著的改变基于可以从自然中汲取能量来疗愈自身，而这种疗愈又基于自我的自由意识是否同意与认同：让自己被治愈，相信自己在被治愈，肯关注与放大那些好的信号，并把意识焦点聚焦在这些好的信息上，让这些信息构成自己的实相与记忆。

（“那么关于吉恩·伯纳德的信呢？普伦蒂斯·霍尔的人对此怎么看？”

7 月 19 日我们出发前，收到伯纳德博士寄给普伦蒂斯·霍尔的信件副本。）

他们印象深刻，但没完全看懂伯纳德的真实意图。范·埃尔弗察觉到了一些内容。顺便说，他自己也有些能力，只是没意识到。当鲁柏完全康复后，他的健康会非常有活力，不会半途而废——这是他的方式。（带一丝愉悦）

（“为什么提到褐色？”）

这是传递给我的信息。我在课中收到的，是你另一位朋友给你的。

（这位画家是 14 世纪比利时艺术家范·埃尔弗，一个仍然存续的灵性人格。我曾为他画过肖像。详见第 401、402、414 节。）

我希望我接收正确。我确定颜色，但不完全确定你是用得多还是少。这只是善意的建议。等一下。

（停顿）我没直接和他联系。这更像是他发给我的一个心理信息。（停顿）使用褐色时会有一些反应，可能导致一种不理想的偏紫色调。

（“是的。我注意到了，并尽量避免。”

这种效果在假期前的肖像油画试验中出现过。棕色是其中一种颜色，可能造成了肉色的偏紫。这种效果在我意识到前就出现了。若不刻意实验，我不能确定是褐色造成的，但它确实有影响。

这幅肖像未完成，放在画室，珍常看到。从技术上说，我的油画颜料里并没有标“褐色”，但包含一系列土红和棕色。褐色确实属于棕色系。就我所知，“褐色”更常用于水彩而非油画。珍和我都用过水彩和油画，我的水彩里确实有褐色。）

细雨社 www.xiyushe.org

（笑）看来我传得晚了。

（“没关系……那就这样吧。”）

关于褐色还有一点——要创造一些不同效果，比如明亮清新的感觉，可以用褐色加白色，薄薄一层，再配上某种特定清漆……（停顿）

（“哪种清漆？”）

我们在回答你的问题时，似乎感知到一个很强烈的“A”音……Acqua，但这不对，Acramont？（珍看着我）

（“不。”我摇头）

一种在俄亥俄州阿克伦附近生产的清漆。

（“是的。”）

（停顿）它会让褐色的亮色调显现出来，压制棕色，突出亮度。

（这是个不错的技术。据我所知，珍平时并不用这样的绘画术语。“你是指达玛清漆吗？”）

（停顿）我得查一下。

（“我可以列举其他种类。”）

（珍点头）继续。

（“比如松脂清漆？”我停顿）

把它们列出来。

（“好，有达玛清漆、松脂清漆、柯帕尔清漆，还有一些新的合成聚合物清漆。”）

我想是新的合成清漆。有丙烯酸清漆吗？

（“有，由辛辛那提的永久颜料公司生产——”）

俄亥俄州。

（“是的。”）

现在找到方向了。你能列举吗？

（“有哑光丙烯酸清漆、光泽清漆，还有格兰巴赫公司的含合成树脂的图画清漆——”）

我得再问问我们的朋友，他现在不方便联系。

（“好。”）

他迟早会让我当艺术助手。

（“是的。”）

总之，希望这些对你有用。

（“有。不过范·埃尔弗会懂新的清漆吗——或者他会？”）

我们仍然对名称有困难。他确实懂新技术，因为他有时会来看你。（停顿）如果你还有问题，可以问，或者我们结束这节课。

（“我想我们该结束了。”）

显然，在你们假期期间，我偶尔陪着你们。祝你们晚上愉快。

（“晚安，赛斯。这真有趣。”

10:46。珍处于深度出神状态。我和她说话，她很快恢复。她说感觉“好像能量在体内流动”。

顺便说，赛斯把“褐色”读成“say-pia”。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y9-1-425.1

第 425 节 时间的真实本质：主人格、多维体验与未来记忆

1968 年 7 月 31 日 星期三 晚 9:05

（珍在出神状态下以赛斯的口吻开始说话，语速相当快。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在，关于你刚才的问题，范·埃尔弗（Van Elver）确实通过心灵感应感知到了伯纳德（Bernard）的信，也理解了信里的内容。他本身有一些能力，也多少意识到了，但并没有真正去充分运用，也不明白这些能力的重要性。

（见上一节。这里说的是吉恩·伯纳德博士（Dr. Gene Bernard）最近替我们写给普伦蒂斯·霍尔出版社（Prentice-Hall）的一封信，以及范·埃尔弗通过心灵感应对信件内容的理解。）

回到我们的话题。如果想要理解完整的自己，或者那些不在你们体系中运作的其他人格，那么时间问题是关键。因为在不同的心理框架里，情况差别非常大。在那些体系里，因果的线性顺序并不存在。那里的个体以完全不同于你们的方式来认识自己的身份。

你们的自我习惯借助记忆来获得一种安全感。一个人如果失去对过去的记忆，就会觉得迷茫、没有依靠。但在其他体系里，人格的运作方式完全不同。思想、心理活动和外在行动都不受你们所谓的时间顺序所限制，而是以联想、分支和或然性展开。

某种程度上，你们可以透过分析自己的意识流来得到一点概念。但这只是表面，因为就算在这种情况下，连续性依然占了主导，虽然联想

的作用更大一些。

正如我之前说过的，这里讲的是“通过可能行动的旅行”——也就是说，每一种可以想象的行动都被体验过。在这个过程中，自己允许自己不断改变，同时还清楚地知道“发生改变的就是自己”。通过这些改变，它得以成长。

所以，时间只能通过经历来衡量。显然，在和你们等量的时间里，其他完形人格会经历得更多，但重点并不在这里。

重点是：把时间当作一种来来去去、有始有终的东西——这种概念在你们体系之外根本不存在。你们的体系不光包含你们熟悉的物质宇宙，也包括所有以物质为导向的人格——无论你们称他们为生者还是死者。

而在你们体系之外的存在看来，广袤的当下才是真正鲜活的实相。一旦理解了时间的本质，并且人格能够随意变换形态，那么所谓的“时间标记”就没有意义了。

想要充分地理解赛斯所阐述的这些真相，我来用大家都熟悉的例子帮读者理解。

请想象你正在电影院的购票大厅里，看着各种花里胡哨的影片广告，有魔幻剧，有古代爱情片，有动画电影，有战争片，有未来星际旅行片，有玄幻剧，等等。

你看看表，离这些影片开演还有些时间，因为这些影片此时在各个播放厅里都在上演着，并未结束。

与此同时，在播放大厅里，很多观众正沉浸在它们各自在观看的故

事线里，彼此虽然都只是一墙之隔，但各自早已全情投入到剧情营造出的氛围中，为古今中外和所谓未来的一个个人物感动或忧虑。

在观众们忽视的背后，在光束射出投影的小窗口里，电影播放员监管着 12 个演播厅里每个影片的进度条：在他面前同时呈现出 12 个不同的故事实相，但他并没有看这些故事，因为早已反复看过很多遍了。影厅里第一次看片的人被感动、被惊吓、被故事内容深深吸引，但播放员却习惯了看着一场场的人们跟随剧情哭哭笑笑。

对于拍摄电影的那些演员来说，影片是分组按照场次拍摄的，同一场里的镜头不管其在线性故事里处于片头还是片尾，都一同拍摄好，再转场去其它地方。最后把所有这些剪辑拼凑成观众看到的线性叙事。

观众看这些被投射出来的人物故事时，很快就忘了自己只是身处影院里——强烈的代入感，第一人称视角的全情投入，五感的立体营造，都让观众忘却大厅里其实还有百十人和自己一起在体验同一角色。有些观众观影后意犹未尽，会反复观看多次同一部影片——那些在后续剧情里已经被演死的人物，重新又都在片头鲜活地生活着，各自忙碌着种种在意。

什么是时间？当不同的放映厅同时播放着各个时代的剧情，甚至超现实故事，哪个剧情里的时间才是时间？当剧情每两小时被重复一场时，那些生老病死的聚散真的是线性的吗？而剧情中的种种因果

真的存在吗？还是那只是编剧与演员的一种呈现？

当大结局的字幕走完，一群新的观众入场，时间没有被重置，但确实又一次地被展开了，谁的时间又是时间呢？

如果播放员为提高转场率，把播放速率的倍数提高到 1.1 倍，没谁真的能感觉出来，可影片的时长就从两小时变成了一小时四十多分钟，可是情节是完整的，剧情推进的各种转折也没被删减，那被压缩后的完整体验还是完整体验吗？

对于那些一次性的观影者来说，他们确实经历了一幕幕线性的故事展开，并借此体验到了被表达出来的某些看似因果。但大多数观众并不知道，这些故事的编剧，往往是先想好了要表达什么、要达成什么，再围绕这一结果设计看似合理的前提铺垫。

细雨社 www.xiyushe.org

对于在购票大厅里的那些等待入场的观众，和那些正在观看某部影片的人们，其它所有故事实相都同时存在，并同时在展开着，没有哪个影片比另一部更真实或更虚假——哪怕是仙侠穿越剧或是看似纪实文学的生活片，哪个不是一场梦工厂制造出来的伪装实相呢？

同样，那些依赖时间系统的神经生理结构，比如你们的神经系统，也变得没有意义。

当人格学会运用自己的能力时，它会更清楚地意识到这些复杂性，并且能以一个整体身份在其中运作。我因为亲身体验过你们的时间，所

以我能理解它，但它不再束缚我。我只是明白它对你们来说是怎样的实相。而许多其他的心理结构，一开始根本没有意识到你们的物质框架与时间之间的特殊关系。

在影院里长大的孩子，很难想象大山里娃娃的困惑：怎么会有人不理解，仅仅透过两个小时的观影，就能窥见一个人一生的悲欢与孤独？而大山里的娃娃，也同样无法理解城里孩子的盲点：他们怎会看不见夜空的繁星？怎会不知星辰在季节里悄然更替的轨迹？

在不同实相环境中经历生命体验的人格，对其它实相里的天经地义会感到无法理解，甚至匪夷所思。

他们很难理解你们所说的过去、现在和未来。

请稍等片刻。（没有真正停顿）在其他维度，或者你愿意称之为的其他发展阶段里，多维人格能同时意识到它的主要身份和它派出的许多分支人格。这些分支进入各种或然性系统，去探索它本质中潜藏的所有可能的行动和创造。

这当然不是随意的发展。即便追求的是无限多的可能行动，主人格也有它的目的。这些目的无法在这里完全说明，我自己也并不知道全部。

某街头艺术家，同时用手脚肩背嘴，演奏 9 种不同乐器，让这九种乐器各自按其音色和节奏相互配合成完整的和谐曲调。

细雨社 www.xiyushe.org

每一个乐器，如果不能放眼全然的话，都无法理解这些突如其来的打击、拨弄、吹奏有何意义或规律，但我们这些看客在旁观时，却能预见到这些熟悉的曲目之后的旋律走向。

演奏这些曲目的艺人有着自己的表达，但手脚嘴巴甚至抖动的肩膀，却各自想不明白自己的劳碌是为了哪般。

如果你把自己的意识焦点只停留在某根手指或嘴唇的鼓荡吹奏上，会很难理解依赖协作达成的多维实相。就像在多维实相里的观众们看着街头艺术家拨动琴弦的手指时，不会想到那手指此刻觉得自己在被命运无常地摆布着上下，为何要去一次次激荡那坚硬的钢丝，

去配合其它的节拍鼓点。

意识在表达自身时，总带着一种创造性的张力，这点我之前讲过。事实上，一切万有始终在努力变得“更为多重”。在我们所知的所有宇宙里，创造和扩展都是普遍的法则。万有本身也在演化，它并不了解自己的所有目的，因为总会有新的目的不断涌现。所以有些问题根本没有固定的答案。

就你们的体系而言，我告诉过你们：过去一直在改变。在这里，我们进入了或然性的领域。因为在人生的每个时刻，当你们做出一个选择时，其他的可能选择也同时被实现了。

在这一切里，存在着一种秩序。这是内在自己必须学习的——它直觉地知道，但还需要真正去实践。

在我们共同构成的存有里，有些人格远比我更成熟；也有些人格运作在连我都感到极度陌生的意识发展领域中。但没有任何人格的微粒会被系统遗失，也没有任何经历会被体系遗忘。

你们终将回顾这一生以及别的生命经历，并学会把它们看作一个整体。你们也会看到自己在同时存在的各种或然宇宙里的表现。当你们观看到那些平行自我在不同角色里的运作时，将会借此学到许多东西。

然后，你们会进入其他体系去体验与学习。

由万千意识存有构成的弘一意识群落，在不断自我分型细化的过程中，逐渐演变得越发复杂多元，而这样由无数意识触须构成的一体意识，借由不同的意识分型同时探索着所有可能性，这包含那些我们能理解的和尚未感知的，也包含我们自认为正确的和那些看似错误的。

什么是全然无漏智慧？不是说你成就了某一领悟而摒弃了某一种可能就是成就者了，在全然眼中，一切可能性都同时具备有待探索的体验必要。

很多人搞不懂“没见识”和“没底线”有何差别，动不动就因各种犹豫“是否值得”“是否适合自己”“是否有前途”“是否正确”“是否有坑”而错过很多机缘。其实积极参与了解与体验对我们来说是很有助益的，在了解是怎么回事、有了相关见识后，再说这是否能被自己接纳或采纳、是否可为用或可借鉴。

当我们自己从肉身我、角色我、头脑我、心智我、神魂我、人格我、主人格我、主意识我、存有我，一路认主又解离后，我们就进入到了弘一意识的一体意识状态。在这一体意识状态里，会发现所有的意识触须、所有的意识枝干、所有的意识分型都在各自向不同的意识面向展开各自的探索，而任何任意一种尝试都是对全然可能性的更多了知。

细雨社 www.xiyushe.org

所有这些被经历成经验的记忆都被传输共享回弘一意识本体，进而在全然中分享成共识。所以一旦当某一种可能的选择被激活时，其它对应的可能也就会被同时展开成可选项，并被其它平行自我实践成被经历了的真实。

因为每个人格每次只能经历一种可能性，所以系统就想出了几个办法来解决这一问题。比如同一故事的不同选择可被人格多重经历，

说白了，同一个角色可以被反复演绎。其次，多个自我人格同时去探究不同可行性，然后分别把所经历的经过与感悟到的结果共享回存有。再有就是，由多个不同存有的人格，分别扮演同一个角色，形成多个平行世界，然后观察不同人格在遭遇相同问题时各自是如何应对处理的。

当然以上这些，并非是单选项，所以我们就会发现，其实同时存在多个自我，有些是自己之前演过的，有些是自家其它人格在扮演的，有些是陌生人格在演绎着的。

当我们从自己当前的这个角色里解离出来，回到意识界的意识领域时，我们会真切地看到、感知到，什么叫多重自我，什么是自己的世界里只有自己，为什么说世间与时间都是假象，还有，其实我们一生并没有真的错过任何一个可能的机会。

在我们休息前，请告诉鲁柏，我会用心灵感应去关照你们在波士顿的朋友，并在另一层面尽力帮助。事实上，今晚我已经去过一次了。现在你们可以休息了。

Y9-1-425.2

（9:34。珍的出神状态非常深，但恢复时相对轻松，还打了不少哈欠。这里提到的波士顿朋友是帕特·诺雷利，她刚在今晚早些时候打电话给珍。

休息时，我猜想：赛斯更高层面的存有是否“监听”赛斯的传递，因此轻而易举地掌握这些内容?

休息快结束时，珍说：“赛斯休息时离开过，但刚刚回来了，我能感觉到。我打赌他去了波士顿。”9:44 继续。）

鲁柏的那个梦其实是一次真实的经历。他以前也曾这样帮助过卡拉汉小姐，只是当时没能记起。

（珍最近梦见自己帮助卡拉汉小姐。她已经去世，却还没意识到自己死了，珍在向她解释这一事实。她的公寓就在我们隔壁。）

他也帮助过其他人，尤其是和他有情感联系的人，只要他透过超感知觉感受到他们的处境。

在扮演珍的鲁柏，最近经常在珍肉身入睡后，离体去做亡灵们的超度接引工作。很多人在自己肉身死亡后，并没能真切地意识到，自己当前的角色已经完成了此次舞台剧的演绎。这些滞留灵会继续无比真实地活在自己的伪装实相体系里，感觉不到什么差异，尤其是独居的老人。

接引灵的主要工作，就是去找这些滞留灵，劝它们从当前的大梦里醒来。亡灵升天只是我们一种相对物理化的美好比喻。从真实角度上看，离地再高乃至高出大气层进入太空也没有什么灵界之门。

离体后会漂浮，会飞行，会瞬移，这都是真的，会感到不再受重力影响也是真的，但往生之门的光旋不在某处云中或某个大气层的高度里。而是每个灵魂的内心中。

正所谓天堂无路，地狱无门，唯心自造。一个滞留灵是被困在这里，还是被困在某一心境认知里，其实没什么本质差别，都还是在梦中，

未能觉醒。

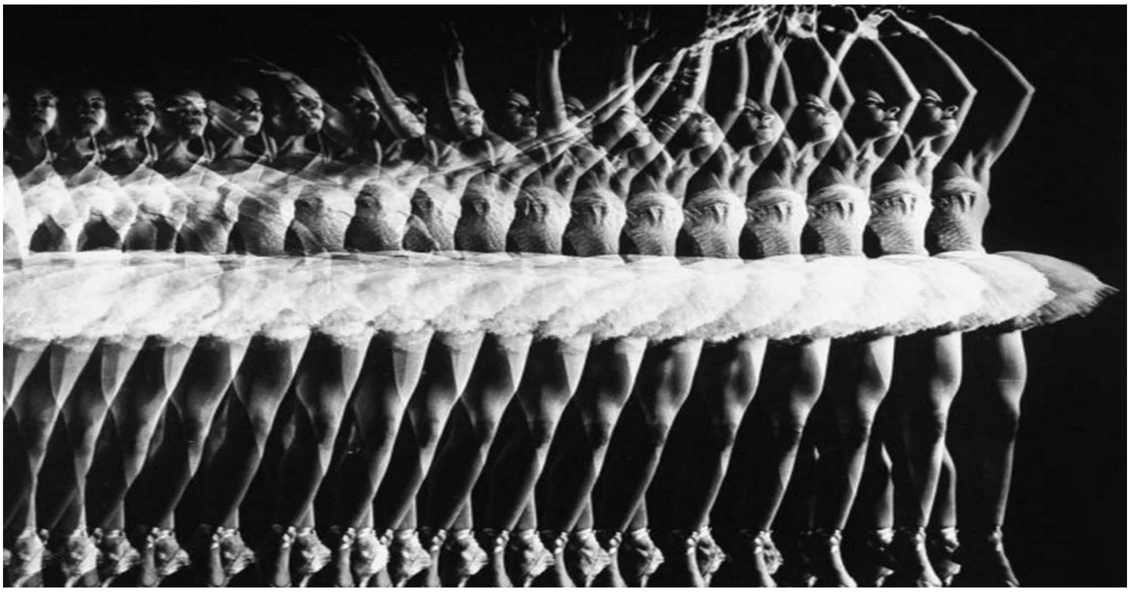
在休息时，我确实去了你们的朋友那里，今晚稍后还会再去一次。稍等。（停顿，微笑。）

你们看，我的大哥并不需要在课程进行时调频参与。这些课程存在于所有时间里。他可以在任何时候获取它们的内容——事实上，他已经，或者正在，或者将要（微笑）这样做，你们懂了吗？

他知道我所知道的一切，但有些只属于我的经验，他无法像我那样去经历。当我完全明白他所知道的一切时，从象征意义上说，我就会到达他的层次——而同样从象征意义上说，他也就不再存在了。

由此可见，未来的记忆和过去的记忆一样可以存在。

同样地，也可以说你们这一生的死亡已经完成，就像也可以说你们还没在这一生中出生一样。你们能明白吗？



在同时性里，我们所熟悉的零维点状独一性存在，被连续性的不间断渐进多重存在方式所取代。在这多重自我间，每一个都是真实存在着的，又都是残影或展望。

我们这些伪装层里的人物角色，在出生前就已经死亡，在死亡时再次出生，有某一版已是暮年，有其它版却还在舞场为青春而激荡舞步。

我们是未来中的那个自己，也是过往里的曾经，未来的多重可能都同样真实，当下的多重自我都在各自忙碌，过去已成记忆的逝去，其实此刻又被另一版自己在重新谱写着不同的可能。

我们不是飞过长空的一枚子弹，而是奔流不息的滔滔江河。在浪花翻涌间，于源头和入海口同时存在于整个流域，同时存在于各个支脉。你无法说哪一滴水属于此时此地或彼时彼地，虽然其确实有所经历，但在整个流域间，这滴水经历过无数次的聚散，在一体中稀释成全然，又在浪花上凝聚成瞬间的水滴个体。

细雨社 www.xiyushe.org

（“明白。”）

这并不是说体验只是梦。只是说明，你们目前只觉察到自己很小的一部分，而且范围有限。打个比方，我已经是“你们的大哥”了，你们明白吗？

动物在身体上虽然遵循时间顺序，但在心理上对时间的体验完全不同，它们的自由度更大。它们不关心过去、现在、未来。它们也有过去和未来的记忆，但总是围绕当下去体验，这和人类截然不同。

它们同样会在不同的实相里出现，并且在进一步的发展中，有可能达到一种比人类现在所知更高的意识层次。

有些体系就是完全建立在这样的原则上的。意识一直在扩展，只是这

些扩展的轨迹可能和你们的不一样。细节太复杂，现在就不展开了，只是提一下，这是我们以后会深入的话题。

宗教里的六道轮回，妄自尊大地把人到放在动物的畜生道之上，好像参与扮演某种动物的生命经历就是一种被惩罚的降级。但我们都知道连赛斯都在演绎一只狗，虽然此刻那个角色已经退出舞台。

动物具有简单的世界观和与我们不同的逻辑认知体系，人类确实能展开较为复杂的思想与推理，但这真的就高级了吗？还是自陷迷局的自大自嗨？我们的感官系统与动物相比要低很多，反应速度和生存能力上也相当差劲，在肢体再生和生命不休上连龙虾都比不了。会造汽车飞机手提电脑、飞向太空，真的很了不起吗？或许对某些人来说是的，但如果从整体上来看，从意识发展水平上来看，动物普遍在全然中保持着至少非线性意识水平，而我们这些零维意识生物，却还在鄙视它们的弱智。

请稍等。

（赛斯接下来谈到我在 1968 年 7 月 30 日的梦。我在课前已经讲给珍听过。）

约瑟，在你梦里背刺你的那个自己，是你今生早期阶段里负面发展的部分。它试图从背后刺伤你，的确也这样做了，但你能反击并杀死它。

但要注意，自我过往阴暗面它手里的“刀”本来可以更致命，却并不真正想杀你。它也是你的一部分，是由负面预期与推断塑形出的，无意间它成了你现在这个在展开正向积极发展的自己的“敌人”。当它

被当前的你杀死时，它获得了解脱与解放，把那些负面元素从强迫讨好与仪式化教条行为中释放了出来。而梦里它穿着的那很正儿八经的制式化服装，正好象征着这种对仪式感的执着。

梦境的历史背景只是象征你这一生的过去，而鲁柏在梦中是你的盟友。你最近在和鲁柏的互动中表现出的情感自由，正是由于你在更深层次上化解了这一冲突的结果。这种自由也呼应了鲁柏正在释放的自发性，而这种自发性同样帮助了你。

罗在梦里反杀了对自己“背刺”的青年，赛斯告诉罗，这在背后捅刀子的不是外人，就是你自己自幼在成长过程中留下的那些心理阴影和认知局限。

这是一场自我间的较量，是觉醒后自己与固有角色我间的角力，是对谁来掌控自我认知与行事风格间的较量。角色我被教育成守规矩、讨好人的体制内青年，而神魂却不受这些人文宗教束缚，渴望随意展现、忘我奔放。

结果早晚就会出现这样的一场对弈：或自由被规矩扼杀，或灵动打破僵化的束缚。

荣格说的“弑父”英雄，不是说真把父亲干掉，而是说，当自我的内心达成成熟的临界点时，必须要甩开那些旧规矩、旧权威，展现出自己的想法与主张。

罗梦里的这场“背刺大战”，其实就是这么一回事：他在潜意识里跟自我角色在此生过往形成的各种旧规矩、旧影子博弈，并击败了这个自我内在的固有自己，终于把那股被压抑、被制约住的能量给“解放”了出来。

再说它穿的那身“正儿八经”的制服，其实象征性很强——那就是以前对形式化、对教条、对规矩的执拗荣誉感。就像有的人特别讲究仪式感：头发要一丝不乱，衣服要笔挺条直，做事要一丝不苟，说话要有板有眼。这样久了，人就被框架僵化住了，种种形式上的东西会变成桎梏。制服就是规矩的外壳，看起来正派，其实勒得人喘不过气。

还有一点特别妙：那阴影手里拿着刀，看似要命，但它真心没想让现在的自己去死。它只是想胁迫当前的自己对其屈服与妥协，但当前觉醒后的自己却可反杀这背刺者。为什么内在自我可以击碎固有角色我的阴影部分，而那阴影却不能也不敢真的伤害本体我呢？

这是因为，阴影我是依托于当前角色我而衍生出来的，它知道击杀伤害当前我就是对自己的扼杀，而在神魂我的视角，角色我只是内在我衍生出来的当前幻相，对角色我的衍生物没什么好忌惮的。

很多人经常在梦里被自己的心理阴影“睡杀”，被一次次地吓醒，其实只要有一次，回头直面那个狂吠的小狗，就可以治愈自己多年来的恐惧，并拿回多年来被其吞噬掉的力量感。

这个梦是一个转折：罗终于从早期那种“被规矩捆住”“非要讨好别人”的老路里走了出来，把阴影摆平，给自己腾出了更大的自由空间。

（接下来是我 1968 年 7 月 27 日的另一个梦，涉及我和父亲。）

细雨社 www.xiyushe.org

鲁柏对另一个梦的解读是正确的，这体现了他的直觉性知识，你也知道这一点。现在你和鲁柏之间的情感暖流，对他的健康有极大的疗愈作用，在灵性和精神层面上对你们两人也都非常有益，甚至在身体层面上也支持了你。这种情感联系，也和你最近重新记起梦境有关。

如果在自我意识觉醒与成长的过程中，能遇到和自己心灵相互契合的神魂伴侣，那将是一件无比幸运的事。这样的伴侣彼此相互支撑、督促、理解与成就着对方，之间形成良好的能量共鸣共振。这远比彼此质疑、内耗、折磨、压制的伴侣，要更容易取得极大的心灵成就。

另外，你还帮助过一些人，让他们在死后适应新的状态，但你并没有

记住这些经历。如果努力的话，你能回想起来。至于我们的艺术家朋友（范·埃尔弗，上节课中关于褐色的讨论提到过），今晚没能和我们连结。如果你在课前提醒我，我会为你带回更多相关信息。

现在你可以选择休息，或者结束课程。

（“我们先休息。”10:13）

顺便说一下，你们的假期很有好处。单单待在户外呼吸新鲜空气，就让身体的分子和大气之间有更大的交换。

闲暇的度假并不是白白虚度。专注于周围的物质世界，会让显意识暂时“离开”，踏上一段旅程，这反过来给了内在自己更大的自由，去展开新的成长和直觉性的创造。而这些创造过程，顺便也能帮助你们更好理解时间的真正本质。

张弛有度、劳逸结合、虚实切换，在人生体验中是很必要的，太过专注于某一种状态，时间长了都会出问题。

好了，现在休息一下吧。

（10:17—10:31）

我们现在要结束课程了。

还有一点：鲁柏现在相信我能帮助你们在波士顿的朋友。这给我们的工作带来额外的能量，因为我能利用鲁柏和那位年轻女性之间的情感联系，这对我们有利。

不是说我之前不能帮助——我一直都在帮。只是现在条件更有利，而且透过鲁柏的配合，更多的渠道可以打开。同样，我也能帮助鲁柏更多，因为他相信我有这种能力，尽管实际上我过去也在帮他。

关于我和类似我的存在能提供的帮助，我们以后会有更普遍的讨论。现在鲁柏也更愿意接受这些信息了。你们之间情感上的温暖，无疑是重生的象征，这种滋养会在你们所有的努力中体现出来。

现在祝你们度过一个愉快的夜晚。我很高兴你们又恢复了常规。如果你没能完成打字，我会确保鲁柏来帮你。（微笑）

（“晚安，赛斯，谢谢你。”10:35。珍的出神状态很稳定；自从第一次休息后，她几乎不记得自己说过什么。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y9-1-426.1

第 426 节 时间之网、万有的诞生阵痛与创造冲动

1968 年 8 月 5 日 星期一 晚 9 点

（为了跟进之前课程提到的一些主题，我今晚对珍说，我想要更多来自范·埃尔弗（Van Elver）的信息——关于第 424 节开始的“棕褐色”（sepia）讨论；还想知道一些珍在帕克出版社工作时对《梦书》的印象。参见《早期课》第 8 卷，1968 年 6 月 29 日。

珍则表示，她想了解更多关于“伊格纳普萨”（Ignaptha）人格的信息——这是赛斯几年前为吉恩·伯纳德（Gene Bernard）开课时提到过的一个人格。

珍很快进入赛斯状态，并以惯常的快速语速开始。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

你们对空间与时间的理解，确实是由你们当前角色的神经结构所决定的。

这些伪象的构建当然是内在自我创造的，而伪装实相被虚拟得如此精巧，以至于你们必然要把注意力集中在这个被制造出来的伪装物质实相中。那些致幻药物会扰动神经系统的运作流程，因此偶尔能让人窥见其他实相的一些片段。

我们所见的实相与实际往往没什么关系，就好像如果你盯着旋转的车轮看，车轮在朝前旋转，我们却亲眼看到它在朝后旋转，甚至纹

丝不动。这是因为视觉神经的信息处理速率决定了我们看见什么、看不见什么。

不同人的神经处理信息的脉动频率是不一样的，所以人们看见的世界也是不一样，甚至有些人能看见其他人无法看见的其它频率实相。

许多修行人在修行的过程中，通过逐步改变自己意识关注焦点的方式，调节自己的感知力范围与感知方式，通过同时使用内外双重感官的方式，探知多维实相，进而看破多重伪装里的层层套叠。

很多修行者对在修行初期看到的其它实相感到很有成就，甚至花费大量的时间与精力，去探究与遨游于其它平行实相里，却不知道这些意识二维架构里的无数可能，都不过是一处处舞台剧。

细雨社 www.xiyushe.org

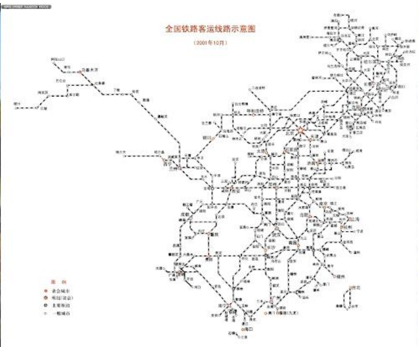
观见多重实相的过程，并非只是简单地让修行者知道，确实天外有天、本方实相不过梦幻泡影，更是为了知幻破梦、了然凡所有相皆是虚妄。要是修行者痴迷层层幻梦，止步于此，也就落了个自己逗自己玩的下场，在不同的意识频段中反复流连。

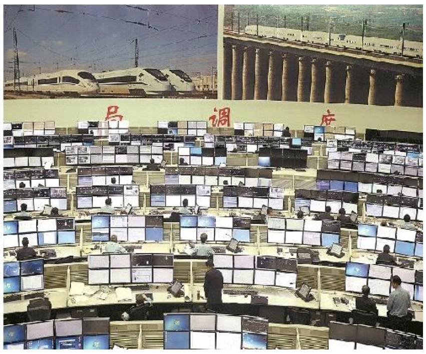
这些多维平行实相不依赖于你们的感知，它们本就存在。严格来说，“时间”（加引号）只是在电脉冲跨越神经末梢时发生的现象。这个过程并非同时进行，因此你们必然会经历一次次感知之间的间隙。也正因为有这些间隙，过去、现在与未来才会显得如此连贯、如此合乎逻辑。

在动画片被播放前，所有的画面就已经存在，并以帧的形式存在于片刻点中。当我们的意识焦点线性地流过这些画面时，世界就变得生动鲜活了起来。如果透过解离，透过现象看本质，会发现在光影的变化下，潜藏着显影构图的粒子，这些粒子在意识流的推动下，以电磁力的方式展现出各种能量频率状态，进而构成被感知到的所谓真实，即伪装实相。

而在不同频道中，在不同频率里，各种内容近似或不同的伪装实相在同时呈现出各种平行故事。这些故事依据其不同主题，有着不同的时代背景、人物关系，甚至星球文明与意识形态。

然而，许多生活在其他意识位面中的人格结构并没有这种神经反应间隙。它们能够同时感知许多事件，并且几乎是瞬时地作出反应。在它们的体系里，成长与挑战并不是依赖时间中的成就或积累，而是取决于体验的强度。这样的人格不仅能在“当下”体验并理解某个事件 A，同时也能把握事件 A 的所有分支结果与一切可能性。





请试想一个坐在火车上看沿途风景的乘客，其感知是依托所乘火车的时速达成的线性因果记忆。

与此同时，在全国列车运力调度大厅内，各省市的所有火车此刻的位置、速度、所见，都同时呈现在调度员的面前。

对于乘坐火车的乘客来说，无法理解为什么自己在一小时后会经过的桥梁状况或一天后才抵达的城市情况，列车长此时就能预知到。

细雨社 www.xiyushe.org

如果乘客是个小孩子，更无法理解怎么列车长拿着个小盒子对着空气就在讲话。

总台调度、列车长、小乘客，同时在面对着宏大实相中的不同部分，但因信息差的原因，对使用着不同视角的人来说,在同时性里那些可被自己感知到的信息，有着巨大的观觉差异。

小乘客的过去当下与未来是一维线性的，而中心调度在同一个当下里，看见的还包含所有分支结果与一切可能性。

这就是它们的挑战与理想，不同发展阶段的人格会在不同程度上达到这种状态。显然，这样的人格所需要的神经系统远远超出你们现在所具备的。就你们的系统而言，这样的体验完全不可能。你们此刻角色

的肉身神经系统虽然是被物质化了的，但它之所以被如此呈现是因为内在能力在当下的物化呈现过程中——依据了内在心灵框架而完成外显。

许多其他人格结构所扮演的角色不需要这样的物质化身体感知框架，但这不妨碍一个内在的心灵组织始终存在于矩阵外的后台，感知能力同样反映出这个人格当前的意识发展水平和相应能力。

你们所理解的过去、现在与未来，对许多其他人格来说会被彻底体验为“现在”；而对另一些人格来说，则会被彻底体验为“过去”。

一只蚂蚁从三米尺的一端爬向另一端，一路的所见和经过，成为其作为零维点状生物走过的一维时间线中的所见。

而你在蚂蚁开始爬动时，甚至在爬上尺子前，就已经一眼看全了整个三米尺，对于蚂蚁来说的未来，对于你来说就是当下。而在你向爸爸央求着索要三米尺去玩蚂蚁爬树时，你的父亲在脑海里就已经看到了，整个对你来说尚未发生的一切，甚至知道过会儿的结局是什么。因为这对成年人来说，这些都是早已玩过的把戏。小孩子尚未经历的未来其实只是父亲过往经历的再现。

你们可以把过去、现在与未来看作一条无限延伸的单线。来自其他维度的人格结构，理论上可以从无数角度观察它。但这仍只是表层。那条“单线”只是你们似乎在其上旅行的表面线索。因为你们只感知到自己在这条线上，所以当设想其他维度时，只能想象好像有观察者站在高处，俯视着它。

细雨社 www.xiyushe.org

实际上，如果继续用这个比喻——仅仅作为类比——在你们的线上方与下方，还存在无限多的线索，它们共同构成一个不可思议、奇妙无比的网格。而且每一条线本身都不是一维的，而是多维的。并且——（珍指着我强调）——如果知道方法，就能从一条线跃迁到另一条线，而不是被迫在某一条线上单向前行。

确实有人格已经发展到能够做到这种“跳跃”。而每一次跳跃，本身又生成了一条新的线索。假设我们把你称为 A。我们从你当前的物质实相开始，称之为“线索 A”，虽然在你到达这里之前，你早已穿越过许多线索。我们只是从 A 开始，因为这是你当前的处境。

像这样的自我 A，如果没有理解、没有捷径、没有发展，甚至没有一般性的渐进过程，他就会沿着 A 线狭窄地前行，向无限远处走去。然而在某个时刻，A 线会转化为 B 线；而 B 线在某个点又会转化为 C 线，如此继续。

在一个难以想象的时刻，所有线索都会被依次走过。而此刻正在 A 线上的自我 A，并不会意识到那些在其他线索上的“未来自我”。只有当他与其中之一相遇时，他才会开始明白自己所穿行的这个奇特结构的本质。

在很多年前，有个小游戏，叫做青蛙过河。

在游戏中玩家控制一个青蛙，先要穿越由四条车道构成的高速路，在不同车速与密度的车流间利用一个个空档，来到河岸边，再跳上漂流过来的浮木，利用不同水道里的长短浮木跳到对岸，就算过关。

游戏的难点在于选择时机看准间隙，一路向前。如果在高速路上犹豫太久或鲁莽前行，就会被撞死，只好从头来过。穿越过四条不同频率的车流后，到河岸边可以稍作休息，然后要跳上离岸最近的浮木，并看准机会一路接连借助其它水流里的浮木跳到对岸，如果在某块浮木上犹豫太久，就会被浮木拉走而失败。相反，如果太过冒进又会跳到水里失败，或跟随没有后续能衔接其它浮木的假落脚点，一路飘走。

这游戏达成胜利的关键在于，利用玩家的宏观视角，算准多条平行轨迹间的落脚点，然后一气呵成地冲过多条平行路径。

在这个游戏里，游戏的主角是那只闯关的青蛙，而玩家则负责控制其动静的选择时机。游戏很简单，所以几岁的孩子都能玩得很好，并且顺利过关。但如果那青蛙有自由意识，在感受到指令时会犹豫，会拒绝，会无视，那游戏就有难度了。如果我们不能用上帝视角直接看到多条平行可能里的变化规律，只能看见眼前的一两条线，那也会更难决定当动当静的相应时机。

细雨社 www.xiyushe.org

这里要引入一个概念，就是“窗口期”。任何人生机会都是有相应的窗口期的，这样的窗口期有长有短，长的可以是数年，短的可能就半天甚至几秒，乃至一念之间。在窗口期抓住了机会，跟上了心灵的暗示，就成功完成跳线进入下一位面的挑战。若犹豫再三后，再动时很可能原先的好机会踏板已经变成了悲剧的陷阱。所以心动

与行动间往往是在考验一个人的自我意识焦点在以“谁”的利益为主。

然而，还存在一个更大的自我，他已经走过这所有路径与分支，而所有其他自我都只是它的某一部分。在梦境或解离状态中，这个更大的自我会与这些“上升中的自我”沟通。随着价值实现的增长，他会逐渐意识到那些在其他线索上旅行的所有平行自我——它们在他看来或许像是“未来的自己”。

这涉及到一个极其复杂的意识架构成长发展问题。

初始的存有只是一个意识微粒，随着意识的不断成长，有了能量与能力同时探索多种可能，这让其分化出多重平行自我来。而在这些平行自我成长到一定水平后，它们各自又分化出属于自己的其它人格面向，这些人格面向构成了主人格们的从属人格分支。而所有的主人格中有一个会成为主意识人格，也就是意识家族中自家的话事人、主心骨。

这个主意识人格并非是固定不变的，也不是选举产生或世袭交替、

让贤推举出来的，而是存有中那个意识最成熟、能量最庞大、知见最无漏、认知最中正的那个主人格来担当自家的主意识人格。

同理，主人格也并非是持续固定的，主人格下的所有人格，哪个成长得比当前主人格要更成熟，哪个就自动成为本小组里的扛把子、担当者和规划者。

鉴于这样的运作体系，构成存有的整个意识家族，就好像是细胞堆砌构成的整体，没有哪个具体地是这个存有，都是，又都不是。所有的意识分支都有可能有朝一日成为新的自家主意识，而当前的这个主意识那时就又重新成为某一主人格。

在这样不断交替变化中，存有始终保持着由最成熟的那个意识人格当家的状态，存有内的每一个人格都有可能在成长到成熟时，成为自家的主人格，进而担当主意识。

细雨社 www.xiyushe.org

因此当前的主意识，看着每一个“后辈”或“前贤”都会觉得那可能就是下一个自家的主意识，这种让贤是很自动且自然发生，不会像人间那样在王座交替时总伴随大量的明暗政治利益博弈。

因为所有主人格都很清楚地明白，所有人格都是自己的一部分，因此不会对哪个人格发展得更快更好而产生嫉妒与相互掣肘。

当然在全然中，事无绝对。在不同的位置上，在不同的视角中，意识不管发展到哪个阶段，都有自己相应要面对的课题。

很多人以为，死亡后就解脱了，其实死亡根本解决不了什么内心中的问题。有些人想：觉醒开悟后，或成为灵体意识体，进入五维、六维，就可以享受天堂般的生活了。这种想法，只能说很无知、很幼稚。这就好像幼稚园的小朋友羡慕街上行走着的红领巾，而小学生又在羡慕中学生一样。其实长大后才知道，幼稚园阶段最幸福简单。

“后来”（加引号），他会学会化身为这些“未来自我”中的任意一个，仿佛“跳跃”般从一条线索跨到另一条。

听起来很复杂，只是因为我们必须用语言来表达。我希望你们能用直觉去体会。与此同时，整体自我也在不断形成新的活动线索，而它留下的框架，则可以被其他存在使用。（停顿，回应我之前的问题。）

目的其实很简单：就是存在，而不是不存在。我只能告诉你们我所知道的，还有许多是我所不知的。但我知道，一切都必须彼此帮助，而延展与扩张正是存在的助力。

每年都有新生被分裂出来，幼小稚嫩的人格要先走过前辈的足迹，了解那些已知，再去开创与探索未知。一旦某一种未知被发现，成为可供展开的可能，那其中的各种可能性就会成为整体意识全新的发展领域。

在这些发展的过程中，博士与研究生负责开创新领域，而中学生和大学生则再次踩着前人的足迹，尝试去理解已经成为教材的老知识点。当然对于中学生大学生们来说，这些已知的老知识点，还是第

一次刚被接触的新知识领域。

只有不断地这样发展，存有和万有万存才能不断地推陈出新，发展智慧，扩充已知。

很多人好奇：我们的所谓未来，为什么对存有来说都已经是过去，而存有又说我们才是它们真正的未来？

这是因为，我们在见习着它们已经走过的路，去理解与了解它们已知的部分，而借由这样的阶梯与前人甘当阶梯的精神，后辈才能站在巨人的肩膀上，看得更远，飞得更高。

Y9-1-426.2

现在——有一个概念，用你们的话来说似乎是矛盾的——那就是“不存在”。（停顿。珍点起一根烟。）这并不是你们理解的“虚无”，而是一种这样的状态：在其中，所有的或然性与可能性都被知晓、被预感，却完全无法得到任何表达。

在你们几乎遗忘的“历史”深处，曾有过这样的状态。那是一种痛苦的状态：创造与存在的力量已然被知晓，但如何将它们付诸实现的方式却完全未知。

这是“万有”必须亲自学会的课程，而且无法被教导。创造力最初正是从这种痛苦中被催生的，它的余响至今仍能被感知。

这段话的复杂程度已经可说不是人话能解读的了，我们尝试来剖析说明一下。

虚空弘一意识把自己分裂成万有万存，以便能同时探索所有可能，并在相互激荡间，碰撞出更多不可预测的灵感可能。

为什么这样做呢?

是因为当你不知道你不知道什么的时候,你是无法去提出问题并寻找答案的。在过往中有过这样的一段时间，弘一意识已经全面探索完所有可被探索的可见领域，进而陷入到自我发展的瓶颈处，无事可干。

那时创造与存在的力量已然被知晓,但接下来还能干什么呢？要知道僵化的停止就是凋零的开始,要保持发展的活力就必须展开自我复杂化的全新进程。可如何能让自我复杂化的进程顺利展开，并获得理想的结果呢?

弘一意识对实现这一目的的方式完全不知。

因此只能通过无尽的穷举实验来摸索前行,借由赋予高度的个体自由意识和隔阴之迷，让可能的变数在大概率事件中脱颖而出，用亿万次的重复，找出某一种未曾能想到的可能。

弘一意识确切地知道，在其所处的虚无中，确实拥有无尽可能。但弘一意识却在其中，无法找出全部所有的或然性与可能性，它知晓自己尚且并不究竟，甚至永远都没有意识发展的穷尽之时，但弘一意识只能预感到那种发展方向的确实存在,却完全无法表达出其发

展方向的线索，因为自己实在抓不住重点。

这就好像你听闻某一旋律，就是想不起那歌名或歌词，找不到关键词去搜索它，也哼不出一个具体的曲调好问问旁人。

知道有那么回事，可就是说不出个所以然来。被卡在知而不识之间。

虚空并非是虚无的空，它确实没有任何物质化的实体，但它并非不存在。那是一个庞大到没有边际的意识场，是我们所有存在与存有赖以生存的海洋。虚空什么都不是，又什么都是，没有主体的单一思想，又具有全然的对所有思想的感知。它在孕育与生发着一切，又在回收与接纳着一切。

细雨社 www.xiyushe.org

（电话铃声响起，课程被打断。）

我正好准备休息一下。

（9:43，珍轻松地退出深度出神。来电来自加州圣巴巴拉的比尔 · 麦克唐纳。挂断后，珍说她在课前就感觉今晚会被打断，可能是来访者，但没有告诉我。她在刚才的大部分传递中语速很快。9:54 继续。）

“万有”，用你们的说法，保留着对那种状态的记忆，而这种记忆成了它不断创造的驱动力。

因此，作为“万有”一部分的每一个自我，也都携带着对那种状态的记忆。正因如此，“万有”的每一个部分、哪怕最微小的意识，都被赋予了趋向生存、变化、发展与创造的内在冲动。

不仅“万有”作为一个整体意识渴望继续存在，它的每一部分也都带着这种决心。痛苦本身也被用作手段，它的力量最终强大到足以让

“万有”在自身内部开启存在的方式。因此，“万有”确实知晓你们所谓“不存在”的痛苦。

换个说法，“不存在”其实是不可能的。它意味着“存在”却没有表达存在的方式。而如今，每一份意识都天生带有通向表达与创造的知识。即使“万有”的所有部分都被毁灭（这是不可能发生的），只剩下最后最微小的一点，它依然能继续，因为在最小的部分中也蕴含着整体的天生知识。

因此，“万有”会保护它自己，以及它所拥有、所是、并将要创造的一切。

从意识本源到每一个意识微粒，从万有万存到存有人格，所有意识体中都包含着来自虚空的三个核心基础程序，这三个基础意识观念就是：活下去、繁衍更多、不断发展。

在这三个基础程序的驱动下，任何一个意识微粒都能从无到有地衍生出一个完整的意识宏观复杂结构。

知识点：无限分型（Infinite Fractal）

1. 定义

无限分型指的是一种数学与自然现象，其核心特征是自相似性（self-similarity）和无限递归结构。在这种结构中，整体与局部在形态上高度相似，并且这种相似关系在理论上可以无限延伸、无穷细分。

2. 数学层面

分形几何（Fractal Geometry）提供了描述无限分型的工具。

常见的数学模型：

✧ 曼德布罗特集（Mandelbrot Set）：无限复杂的边界结构，放大多少倍仍然有细节。

✧ 科赫雪花（Koch Snowflake）：不断把三角形边细分，每次迭代生成新的尖角，周长趋于无穷大。

✧ 谢尔宾斯基地毯（Sierpiński Carpet）：方形中不断挖空中间的小方块，形成无尽的镂空结构。

3. 自然界中的体现

细雨社 www.xiyushe.org

无限分型并不只存在于数学抽象中，自然界大量现象都具有类似的自相似性：

✧ 树木分枝：树干分成枝，枝再分成小枝，规律相似。

✧ 河流流域：大河分成支流，支流再分成小支流，形态类似。

✧ 肺部与血管：支气管到肺泡、动脉到毛细血管，层层分化。

✧ 花椰菜、雪花、闪电：天然的分形图案。

4. 科学与哲学意义

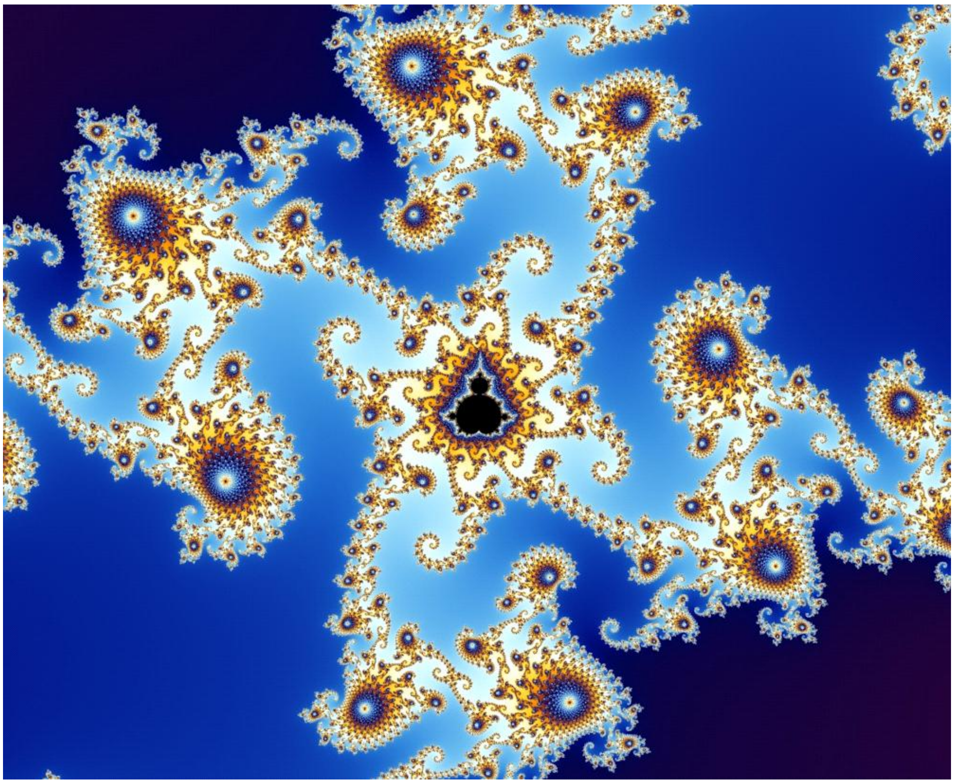
- 科学研究：分形几何被应用在物理学、地理学、生物学、计算

机图形学等领域，用来模拟自然复杂形态。

- 哲学启示：无限分型体现了“部分与整体互为镜像”的观念。它暗示宇宙结构可能是一种无穷嵌套的模式，个体与整体之间存在相似的映射关系。

5. 关键特征总结

- 自相似性：局部与整体相似。
- 无限细节：理论上可无限放大，不会终止。
- 非整数维度：分形的维度通常不是整数，而是“分数维”。
- 普适性：从数学模型到自然界普遍存在。



当我谈到“万有”时，你们必须理解我在其中的位置。“万有”并不知道是否存在“其他”。这并不是说它必然没有局限（语言在这里完

全不够用），只是它从未感知过有同类存在。它在不断探索。它知道在自身最初的困境之前，曾存在一种无法表达自我的状态。

可以设想，在你们的时间概念里，它可能已演化得如此久远，以至于遗忘了起源；也可能源自另一个更早的“本源”，而那个更早的本源早已走上自己的道路。因而，有些问题我无法回答，因为在我们这个系统中根本没有已知答案。

这个问题就好像我们确切地知道，我们并非地球上的第一版文明，但我们却怎么也找不到之前文明留下的痕迹。我们知道在很长一段时间里，我们曾无法对我们的存在进行表达，但那存在却又真实真切地发生过。

我们明确地知道在宇宙里还有其它文明的存在，但我们又无法真正地找到那些文明的所在。我们已经遗忘了一切是怎么开始的，但我们却清楚地知道一切确实有过一个开始的过程。

有些问题我们根本无法回答，因为在我们这个系统中根本没有已知答案。我们肯定有一个源头，那源头或许来自另一个源头的播种与改造。

我们知道的是，在我们的“万有”整体系统之中，创造永不停息，发展始终在继续。由此我们可以推断，在其他我们这些六维意识体尚未知晓的层面上，也同样如此。

那最初渴望表达的痛苦状态，或许就是我们所知“万有”的诞生阵痛。当时，创造的一切可能性都已存在，但实现的方法却未知。你可以设想：假如你体内拥有世上一切雕塑与绘画杰作的完整知识与视觉，它

们在你体内鲜活跳动，但你却没有任何工具、石料或颜料，又极度渴望把它们创造出来。即便只是极小的类比，这也许能让你，作为一名艺术家，稍稍体会当时那种痛苦与冲动。

这就好像你有机会，借由虚空的视角，观觉意识本源和一切万有，对整个意识体系的运作、演变、发展方式，乃至未来走向都看了个清楚。但你却匮乏把这些表达出来的知识储备、语言水平，更找不到适合的词汇、相应的比喻。

你极其渴望把所知的一切展现出来，大声地呼喊：看啊！看吧！迷离困惑的人们，这就是你们万千年来寻找猜测的真相，都在这里了！它恢弘壮阔，多变又复杂。

然后人们围拢在呐喊者身边，请他把真理逐一说清楚。可那人突然不知道从何说起，如何才能把这多变的宏大，无漏又不扭曲地讲述清楚。最后憋了大半天，一声不发地走下了讲台，只说言辞太过贫瘠，无法说道虚空之万一。

知与识，只是意识成长的开始，而能把知道领悟的东西说道出来，没有扭曲地、全面地、精炼地说道出来，说得让所有听法者豁然开朗，是需要极大智慧的，而这正是虚空渴望追求的智慧。也是每个修行者需要修持的能力——

启动自己的行动力，敞开自己的心扉，打开闭塞的喉轮，把洞见到的真相锻炼着怎么能说出来，借此与全然智慧获得意识共鸣，成为

万有万存弘一意识中的一员。

这种表达，可以是绘画，可以是演讲，可以是文字，可以是影视作品，可以是雕塑，可以是歌唱，任何艺术形式都是表达的载体。

而每一个自我，都带着这种痛苦与冲动——它正是“万有”用来创造自身与一切存在的原初织料。也许你现在能理解，为什么我很难用你们能完全明白的方式来解释这些。

“万有”爱它所创造的一切——哪怕最微小的——因为它深知，每一个意识都是从那种状态中孕育出来的，每一个都是独特而珍贵的。它为每一个意识的成长欢欣鼓舞，因为那是对那种最初状态的一次胜利与保障；它为最细微的创造性行为而庆贺。

它从那种状态中孕育出无限可能性。从痛苦中，它找到冲破束缚的方式——通过表达而获得自由；并且在这一过程中，赋予了个体意识，让它们不断延续这一创造。因而，它的喜悦理所当然。

细雨社 www.xiyushe.org

你与“万有”的联系永远不会被切断——它的觉察细致而专注，以创造者的爱注视着每一个意识。

我被派来帮助你们，正如在你们的时间中，几个世纪以来也有其他存在被派来帮助你们一样；因为随着你们的发展，你们也会创造新的维度，并去帮助他人。

你最好先休息一下。

本源不断地衍生出携带着三大基础信息的意识微粒，并让这些意识微粒们去自由成长。本源始终关爱与关注着这些意识微粒的成长过程，并会在每个关键阶段有计划地派遣高年级的学生去帮助辅导那

些低年级学生，尤其是在毕业季。

我们当下的这一百年，就是继文艺复兴时期后的又一个灵魂毕业季。错过这一毕业季的人，红尘间又要多流转很多个世纪了。

时间轴概览

时期	关键事件 / 演进
19 世纪	神智学、人智学诞生
1950s-60s	荣格心理学、东方哲学引入
1970s	“New Age”一词流行，灵性社群兴起
1980s-90s	赛斯、通灵热潮，水瓶时代信仰
2000s	灵性与商业结合，形成大众文化
2010s-至今	灵性与创伤疗愈、心理学融合，进入“后新时代”。

“灵性运动”（Spiritual Movement）

也常被称为**“新时代运动”（New Age Movement）**，并不是在某一个特定时间点突然诞生的，而是多条文化与思想支流在二十世纪后半叶汇聚而成的集体意识潮流。以下是它的兴起背景与演化历程：

一、历史源头：灵性运动的“根系”

虽然“新时代”是二十世纪的术语，它的思想根源可以追溯至更早

的灵性传统与神秘主义体系，包括：

- 古代的赫尔墨斯主义（Hermeticism）与神秘传统
- 印度教、佛教、道教中的灵性修炼思想
- 基督教神秘主义与犹太教卡巴拉
- 19 世纪的神智学（Theosophy）与秘教传统
- 鲁道夫·施泰纳的“人智学”（Anthroposophy）

这些传统共同播下了“人类意识可以进化”的理念种子，为后来的灵性运动奠定了基础。

二、二十世纪的酝酿：真正的“New Age”诞生

1. 启蒙期：1950s–1960s

催生背景：二战后的社会动荡、核武阴影下的人类焦虑，以及对物质主义的反思。

代表人物：心理学家卡尔·荣格、艾伦·沃茨、苏珊·桑塔格等思想家提出“灵性独立性”。

特征：东方哲学被引入西方，瑜伽、禅宗、冥想与西方心理学相融合。

2. 正式兴起：1970s–1980s

“New Age”一词开始流行，尤其与水瓶时代（Age of Aquarius）相联系。内容融合广泛：

✧ 冥想、占星术、水晶疗愈

✧ 赛斯资料、通灵讯息（如巴夏、阿南达、圣哲曼）

✧ 能量疗法、查克拉系统、光体进化

✧ UFO 信仰、星际家族、地球扬升（Ascension）

3. 巅峰传播期：1990s–2000s

灵性商业化：大型心灵展览、畅销书（如《与神对话》《秘密》）、电影如《What the Bleep Do We Know?》

灵性与自助书籍合流，激发大批人走上“觉醒”之路。

三、新时代运动的核心信念

- 一切是能量，一切相连
- 个体意识决定实相（You create your own reality）
- 人类正处于意识进化的转折点
- 超越宗教，走向灵性整合
- 地球与宇宙进入“扬升”周期

四、现在的新样貌（2010s 至今）

新时代运动逐渐脱去“迷雾”，走向更深层的内在整合：

- 与创伤疗愈、集体阴影工作、神圣女性能量复兴融合
- 灵性与神经科学、心理学、量子物理互相对话

社群形式：如灵性播客、线下觉醒社群、星际种子网络（Starseed Network）

（10:20，本节到此结束。这是我认为珍迄今为止进入的最深的出神状态。她闭着眼，最后对我说：“我不知道我是待在这里，还是在那里……我已经飘得很远……我坐在这里说话，却能感觉到脚趾的存在。”

她花了十五分钟才睁开眼睛，完全“回来”很不容易。不过，她在任何时候都没有表现出担心或不安。只是这次回来的路很长。我猜测她对炎热潮湿的敏感，可能加深了入定的深度。课前她并没有很有精神，但仍然想要上课。

值得注意的是，本节开头提到的那些问题，都没有得到回答，我也没有打断——赛斯直接切入了主题。珍说，在传递这些内容时，她强烈地感受到了信息的“内涵”，不仅仅是语言本身——换句话说，她是在体验它。

课程结束二十分钟后，珍已经站起来洗脸等，但仍感觉到出神的余波。她随后上床，很快进入深睡，尽管那一夜依旧闷热。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y9-1-427

第 427 节 万有的原初困境与释放：从梦到现实的创造爆发

1968 年 8 月 7 日 星期三 晚 9 点

（当晚依旧闷热潮湿，珍一整天都被天气困扰；但她仍坚持像往常一样进行课程。临近九点时，她说感受到赛斯传来的些许预兆。

她以赛斯的身份说话时，语速比星期一稍慢，但依然良好。期间有停顿、睁眼等。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

渴望、愿望与期望主宰着所有行动，也是所有实相的根基。

在“万有”之内，创造的渴望、愿望与期望，先于一切其他的现实而存在。我必须用你们所理解的时间来解释这些，因此讨论中必然会有些失真。所以，为了方便你们理解，我会用“某个无法形容的遥远过去”来形容这些事件发生的阶段。

在你们的说法里，那些渴望与期望的力量与活力变得如此无法承受，以至于万有被迫去寻找实现它们的方法。

在意识海构成的虚空中，意识内核成为意识生发出新意识微粒和回收成熟意识存有的、那个被叫做本源的非实体化存在。

之所以虚空这个意识的海洋会如此运作，是因为其渴望与期望表达自己的存在感与无尽的创造力。

这就好像在我脑海里，在心识中，在内在感官层面上，不断翻涌着的那澎湃的虚空意识，它无比瑰美又无比壮阔，它时刻都在不断自我完善着，成长着，在我看来又早已全知全能。它不断变化，从不凝滞。在全然所是下，用任何语言如何侧写，都只能追赶其残影中的轮廓。

在这样的内在激荡下，我被震撼，被感动，被激荡出源源不断渴望表达的欲望，想要把其尽可能地、全面完整地、毫无扭曲地呈现出来。在置身于这样一幅美丽的画面中时，你渴望把这画面展现出来，让所有的渴望透过这些文字更了解自己的生命，看到与理解全然的自己。

细雨社 www.xiyushe.org

每一个被大圣灵所感动的人，都会渴望打开自己的喉轮，用最优美的语言把最智慧的话语流淌到人间的心田。这样的话语，或是疾呼，或是呢喃，或是三五好友围炉夜话，但不管以怎样的形式被书写与表达，都让虚空本源找到了一种把活力展现的窗口，成为内在意识得以外显的管道。

当我说存在一个“非存在”的状态，同时又说万有在这种状态中依然存在时，我的意思是（停顿）万有确实处于存在的状态，但却无法为它自身的存在找到表达的途径。这就是我之前提到的那种“痛苦的状态”。

我们当代人类对世界的认知是狭隘的，因为 1920 年后就已经进入

到量子科学时代的我们，却在大学之前依旧学习着百年前就知道是错误认知的古典物理和化学，也就是那些在伪装层里确实有用的经典科学知识。并且绝大多数的没能在高等物理与高等数学领域里深耕的那些人，至今还幼稚地坚信着眼见为实的各种实用性技术类科学，把自己无法理解、无法感测、无法看到、无法感知的真相，视为伪科学加以鄙夷，动不动就很幼稚地叫嚣着："你拿出证据来啊，让我亲眼看到我就信。"

要知道，于意识海这个大虚空中诞生出的所有万有万存，其本体都是意识能量流，其任何真实皆是不具名相、不具物相、不具色相、不具法相。但它们同时又能依据所愿，为渴望感知到各种伪相的低阶意识执相者们，展现各种伪装实相。

万有万存可说什么都不是，同时又在三界八荒同时演绎着各种可能，展现出所有所是的样子。这就好像你对着一个聋子念伟大的诗篇，渴望一个盲人感受到浩渺的星海，期许着一只蚂蚁透过太空船的舷窗理解地球的模样。在有办法表达但却不能被感受与理解时，那种渴望分享的心情让被内在丰盛所激动的灵魂感到胸口处有无法畅快淋漓抒发心胸的遗憾与憋闷。

然而，如果没有那段"紧缩渴望"的时期，恐怕万有也无法将能量集中到足够的程度，从而创造出那些在它内部处于"或然悬置"状态的现实。

换句话说，那种痛苦本身，以及那股巨大的创造渴望，构成了它自身存在的证明。那种感受本身，就足以证明万有确实是存在的。（停顿）

佛法不说第一因，不是不说，而是说不究竟。因为佛陀作为觉醒后的开悟者，本身还没能在本意识位面中达成虚空意识的意识层级。虽然释迦确实对于绝大多数那个时代、甚至之后这两千年来的很多大智慧者来说，是绝对的通透者，但其受所在境界的影响，和被后世歪解的干扰，没能说出第一因。

导致人们对一切的起源，追问万年——

为什么虚空要凝聚出本源意识？

为什么本源意识要化生万有？

细雨社 www.xiyushe.org

为什么万有要分化出无尽的分身化身，构成海量的存有，又细分成众多的主人格、人格、人格片段？

为什么每个人格片段有化身入世，搭建出无数无尽的故事与人物，在矩阵里，用梦宇宙的方式，生成一个个平行服务器，在服务器里搭建出亿万伪装实相，构成海量的虚拟亚空间？

这一切其实都是由第一因诱发出的展现，而这第一因就是：渴望自我展现、自我表达、自我实现、自我成长的虚空意识涟漪。

很多人渴望解脱、渴望成长、渴望回归，渴望由一枚芥子大的小意识能量点，成长为超新星般的意识能量体，然后满载着能量与成就，荣归，返回本源。但当你真的与本源意识、与虚空意识合一不二时，

就会真切地感受到其渴望化身万千、再入红尘的那种无法抑制的表达欲。

这种循环，就是绝对寂静中的绽放、成长中的烦恼、登顶路上的坚持、一览众山小后的感慨，和下山回家时再入世的轻盈。

在永恒的无尽中，没有止境。没有僵化地坐享某一成就，没有自傲地给自己贴金带银或痴迷名号。浑然全然中，谦卑与无住相的爱是标准的常态，那种博大的随和是大多数世人无法做到也无法理解的宽广厚重。

而这样的气质与品质，无法被装出来，却可被真切地感受到，这样的存在让人们真切地理解到万有确实是存在的。

起初，所有的“或然实相”都像是存在于万有意识中的一些模糊梦境。后来，这些“梦”（引号强调）的不确定特质逐渐变得更加具体、生动。这些梦开始彼此区分，直到引起万有的有意识关注。伴随着好奇与渴望，万有越来越多地关注自己的这些梦境。

于是，它有意地为这些梦增添更多细节，并对这种多样性产生了渴望，渐渐爱上了那些尚未从它自身中被创造出来的事物。它在这些仍然只存在于梦境中的个体里，注入了意识与想象力。这些个体也开始渴望成为真正的现实，于是出现了那最后的、必须跨越的突破。

因此，在任何“开始”之前，潜在的个体就已经拥有了意识。他们呼喊着要被释放进入现实，而万有出于难以言喻的同情，在它自身内部寻找着方法。

在它宏大的想象力中，它明白，意识的宇宙性倍增，不可能仅在那个框架内发生。如果要让这些“或然性”诞生为现实，就必须有现实化的过程。它看见了无穷无尽的可能的、有意识的个体，并预见了它们所有可能的发展——但如果找不到方法，这一切都会被困在它体内。

有一家 AI 智能游戏研发公司，他们想要透过 AI 算法理解人们的社会心理学和各种行为背后的潜在心理动机。于是，他们设立了一个虚拟的城镇，并在其中添加了 50 个虚拟角色。角色们拥有彼此衍生的关系，每个角色在虚拟世界里最多可以生活 100 分钟，而虚拟世界里的一年相当于我们的一分钟。起初，城镇里只有 10 个 AI 人物，他们被设置好了各自的性格特点，但没有规定具体的相互交互台词。随着时间的推进，他们按照系统给出的后台驱动意愿，开始协作，开始恋爱，开始结伴生活，开始为有限的生活必需品而展开互动，甚至争夺。

很快，第二代、第三代公民被诞生出来，直到系统加载满了 50 个角色，城镇里形成了几大家族势力。系统要生成新的角色，就需要有老角色退出，于是死亡接踵而来，生命存在的迭代出现交替。

这一切持续了 60 个工作日，小城镇也在后续追加的算力基础上，扩展成一个拥有千人基数的大邦国。虚拟城镇里的日历纪年来到了 14 世纪。此时，所有的 AI 小人们都坚信自己活在一个有历史、有传承的无比真实的世界里，却并不知道，这一切都是几个电脑游戏工程师基于好奇与渴望展现创造力而营造出的一场梦，而这梦基

于电磁光的伪装实相。

直到有个工程师伪装成 AI 小人，进入虚拟世界开始言说什么是真实，并观察所有小人们的反应和整体社会的反应。结果，由工程师伪装成的 AI 小人被驱逐、被追杀，因为他在虚拟世界中拿不出可以让其他 AI 小人们信服的证据，来证明在虚拟空间外还有更广阔的空间。虚拟小人们里的科学家，用尽所有他们的虚拟工具也看不见、找不到、测量不出这个疯子嘴里说的那些所谓的电脑主机、云端服务器、电路板上的 CPU，也无法证实显像粒子都是显卡运算后给出的光子结果，更想不明白为什么在他们的世界里，没有什么速度可以快过光子显卡算力的上限，即光速。

在你们能理解的说法里，这些确实是一场“原初的宇宙困境”（停顿），而且因此万有全然投入并沉浸在这个宇宙难题之中。如果它没有解决这个难题，那么在你们无法理解的意义上，万有就会面临疯狂；那将是一个毫无理性的现实，一个失控的宇宙。

一个不太会说话的老实人，觉得很委屈。自己明明有道理，却被他人的伶牙俐齿、机关枪般的话语压制得说不出句整话来，憋得满脸通红，不断喘着粗气。几次想要表达出自己的道理与主张，都被对方压制得无言以对。最后，这个斯文的老实人开始咆哮，开始打砸东西，以此来宣泄自己的郁闷与激亢。

比如我每天在书写这些文字，而这些内容又不是我自己脑子里的东

西。我能清楚地感受到，它们以有待表达的信息流方式涌入我的脑海，然后雀跃着、反复催促着我把这些话语转换成文字，呈现出来。当我写完一个段落后，又有相关的意识信息涌入脑海，完成意识解压后，呈现为语句，等待被表达出来。

手指在键盘上流淌、跳跃，把脑海中的这些话语直接变现，就好像速记员或实时同声翻译员一般。如果此时有其他事需要去处理，我会因被打断而感到烦躁，因为那些话语会越来越多地自动被解压缩，并堆积在我的思想里，等待被书写出来，而脑容量很快会被其占满。在多核处理下，辛苦地维持着生活与思想、工作与心流、日常对话与潜意识信息的多重同步处理。

细雨社 www.xiyushe.org

如果这时有人在我耳边不停絮叨，或有快节奏的重金属音乐，或爱人为争夺关注、刷存在感而刻意接二连三地来“关心”，都会让我感到抓狂。那时，又必须强行克制住脾气。

某种意义上，这种压力来自两个方向：一方面，来自那些有意识（强调）却仍然只是“或然个体自我”的存在——他们发现自己活在被缔造的梦里；另一方面，来自那位渴望释放创造力，衍生出世间人们的“造梦者”那里。

当然，你们也可以说，这股压力只是来自那位“造梦者”本身，因为这些创造物本就存在于它的梦境里。但在这些说法中，这种原初“金字塔完形体”所蕴含的力量是如此巨大——甚至它的梦境也被赋予了生命力与真实感。（停顿）

于是，这就是任何一个原初金字塔完形体所面对的困境——它创造现实，仅此而已。它也察觉到每个意识内部都蕴藏着巨大的潜能。然后，方法出现了：它必须把这些生灵与各种或然性从梦境中释放出来。

要做到这一点，就意味着赋予他们现实化的存在感。然而，这也意味着要“失去”它自身的一部分意识控制权，因为正是在那部分意识中，它将他们囚禁着。万有必须放手。在它还把这些个体当作自己的创造物时，它依然把他们当作自己的一部分，并拒绝给予他们现实化的自由。放手，意味着失去那部分曾经创造了他们的自己。

而且它已经几乎无法跟上，从每一个独立意识中开始涌现的无数或然性。于是，它怀着爱与渴望，放开了那部分自己，他们由此获得了自由。那股心灵能量在一瞬间爆发成创造的闪光。

我们都很熟悉做梦的过程，虽然明知自己是那个做梦的造梦者，但我们在梦中却常只是一个梦境的过客，甚至是被动经历者。虽然梦里的自己与他人乃至整个世界都是自己一念所生，但那世界与他人都呈现出很客观的状态，甚至那个梦里的自己有时都根本不受我们自己的控制。

在早先，我们学习过赛斯所讲过的三个意识发展困境：不分化，发展慢；分化了，管不住。不授权，自由意识一个个呆头呆脑，犹如遥控机器人；授予了自由意识，一个个自有主意和主张，根本不愿与内在自我配合。说多了，就干预了自由意识下的随机成长与自然体验；什么都不说，这些角色我真敢由着性乱来，最后一团糟，只好重来。

在刻板的指挥还是灵动的随缘下，存在着一种微妙的平衡：一方面角色我要学会无我地臣服，另一方面内在自我意识要学会不能事无巨细地都插手干预。这种配合对内外自我都是一种智慧，是一种平衡，既让双方都能获得必要的成长，又不把事情搞成僵化的傀儡戏。

这就好像与塑料娃娃或现实中的玩伴一起长大的孩子会存在明显心智差异一样——失去了灵动的、不可控交互的孩子，会表现匮乏交互性、呆板、思维狭窄。

你们可以休息一下了。

（9:43。珍再次处于很深的恍惚状态，但很快脱离出来。她的语速相对较快。她在 9:55 继续。）

细雨社 www.xiyushe.org

因此，万有在那次创造性努力中，“失去了”它自己的一部分（下划线）。然而，所有的个体都记得自己的源头，并且如今反过来去梦见万有，正如万有曾梦见他们一样。他们渴望回到那无垠的源头，同时又渴望让它自由——通过他们自己的创造，赋予它现实化的存在。

驱动一切显化的力量依旧是源于万有，但个体性又绝非幻觉。你们在同样的方式中，也会赋予你们梦中的人格碎片以自由，原因也是一样。你们创造的理由，也与它相同——而在你们每个人的内在，都保留着那种最初的痛苦记忆——那种要创造、并将所有“或然意识”释放到现实中的冲动。

本源意识在权衡灵动的收益和可控的制约性后，决定放弃一部分中央全面把控的权力，充分发挥地方与个体的主动性与能动性，虽然这样会带来更多的意想不到，但也会获得足够的多样性，借此盘活

整个格局。

计划性的僵化远比多样性的冲突更让整体受害，甚至僵化至死。

（长时间停顿）这节内容需要反复阅读，因为其中的涵义一开始并不显而易见。（停顿）现在，稍等一下。

你们的提问形式很好。在课程前读一遍问题是个好主意，如果我有答案，我会给你们。关于“褐色”（sepia）我现在没有新的内容。

（见 1968 年 7 月 29 日第 424 节，及已过世的范·埃尔弗关于不要在作品中过重使用褐色的建议——赛斯将其发音为“say-pia”。这是我今晚在课前提出的问题之一。

珍举起一只手，示意等待。）

我们需要更多时间。似乎有些信息正在传来，但我们很难精确捕捉。（来自范·埃尔弗？）

一个建议。不久后会有来自普伦蒂斯的进一步消息。一封来自伊斯博士（Instream）的信，不一定是写给你们的。（例如参见第五卷第 215 节。）似乎有某种明确的变化，即将打破当前的“现状”，涉及这本书的情况。（停顿）

关于“电实相”的资料最好暂缓。（另一道在课前提出的问题：赛斯对“电实相”的定义，涉及珍正在写的那本关于《赛斯资料》的书。）我现在给你们的内容，是你们所请求的“时间”主题资料的一个分支，很快会回到那个主题，而“电实相”的内容将会顺势自然衔接进去。

当我在这个层面接收到印象时，并不总能确定它们的来源。你最好提醒我以后解释这句话，并把它加到你的提问中。这里有个印象，和你

们以西的某个地方有关——可能是加州——一封信或某种通信，我不确定它的重要性。

在其他层面上，鲁柏的状态不错，他也应该会在其他层面上经历更多的有意识投射。昨晚有件事他没捕捉到，但他很快会有机会补上。我会试着在他的星光旅行中与他接触。过去他并不希望我参与，这自然使得他感知到我的可能性很低。

（对我说）你曾帮助过两个与你同校的人。这是对你其中一个问题的回答。其中一人的名字很短，以 A 开头，或者有很强的 A 音，姓氏与“水”有关。等等。（指着我）你曾在星光层面上，在他最近一次生病期间，帮助过戴夫·莱克（Dave Lake）。这就是那个“声音”和“水”。你们两人都曾帮助过一些你们并不认识的人。

（我 1937 年毕业于宾夕法尼亚州塞尔的高中，我相信戴夫·莱克是在一年后毕业。他现在住在纽约州韦弗利，距离埃尔迈拉 18 英里。我们很少见面，偶尔会通过家人或塞尔的朋友听到他的消息——塞尔和韦弗利毗邻。不过，我已经一年多没见过戴夫了，对他生病的事也一无所知。）

你们日常事务中可望出现某种转变。（停顿）我建议我们结束课程，不过我还会停留一会儿。鲁柏在其他层面上已经请求我在各项事务上帮助他。你入睡时最好想象自己在画室中工作，这会让你更容易将自己投射到那里。

我向你们两位致以最诚挚的祝福。今晚的深度恍惚状态，是为了抵消鲁柏对炎热的反应，以及每年这个时节在大气层中确实会出现的一些不利的自然情况。

（“你能不能提示一下，另一位我曾帮助过的、和我同学的人是谁？”）

我会在下节课告诉你们。提醒我。

（“好。晚安，赛斯，谢谢你。”

10:23。珍这次的恍惚依然很深，但她很容易就回来了。不过奇怪的是，这是课程以来第一次，她发现自己一时无法发声。她笑了几次，试着回答我的问题。后来她说自己并不担心，因为知道自己的声音没问题。我建议她先清嗓子，于是她照做，发出的声音很正常。接着她低声说了一个词——“there（那里）”。当我让她重复时，她又大声而略带爆发地说了一遍。之后，她的声音恢复正常。

珍说，她认为我曾帮助过的另一个同学已经去世。她说这些印象似乎来自一个介于赛斯与她之间的层面——“有点像不同的无线电信号”，但她无法解释。）

Y9-1-428

第 428 节 多维人格之光与存在的真义

1968 年 8 月 12 日 星期一 晚 9:15

（晚上 8:55，珍感应到一个名字——Alice Prentice，她觉得这是我那位已去世的高中同学的名字，我曾在灵魂层面帮助过她。我对“Alice”这个名字觉得熟悉，但对“Prentice”没印象。我或许还有一些高中时期的资料，可以查到相关信息。

今天下午和晚上，珍充满了不安却积极的能量。我认为这是一种有益的释放，也想知道是否与上周五（8 月 9 日）她收到的那封来自英国的哈里 · 爱德华兹（Harry Edwards）的来信有关。在信中，爱德华兹说他已开始为珍传送疗愈能量。

今天珍还和王牌出版社（Ace Books）的唐 · 沃尔海姆（Don Wollheim）通了电话，他希望珍寄给他她写的梦书。在课程开始前，我把我们最近几节整理的问题清单给珍看。）

细雨社 www.xiyushe.org

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在，我要强调一点：在前两节课里，我用了很多比喻，因为没有别的方式能让你们对我要讲的内容有比较清晰的概念。

你们的物理大脑根本无法处理某些类型的信息。这依然和神经系统的结构紧密相关。你们习惯用特定的方式去处理和解读一些概念，以至于对更复杂的信息，那些所需的通路在物理层面上尚不存在。

不过这些通路会出现——当这种知识被追寻时，神经结构会为它开辟新的路径。正因为内在知识不断尝试让自己为物质生物所知，你们这

个种族的大脑结构才越来越复杂。

我现在是用你们所谓“演化”的说法。前两节课的内容，也是以你们能够理解的方式呈现的。（停顿）多维的概念，在目前阶段，物理大脑既不能接收，也无法解读。但心智与内在自我，却能对此有所觉知。

对于在本伪装层中正在被演绎成自己的这个肉身我来说，其内在意识可被划分为头脑思想、心智念头和内在自我意识三个层面。其中的差异在于这三者处理信息与获取信息的方式大有不同。

头脑处理信息的方式以当前角色我此生已获得的经验为主，而神经间相互传输信息与构建思想的方式因受限于脑算力的算法架构和神经元的连接方式，而无法在既是也是的多重可能里完成浮点运算。

心智处理信息的方式与脑逻辑不同，其更依赖感觉而非证据，更偏重于所欲与基于匮缺的感受。头脑不会思考自我价值感或是否被爱这类问题，但心智会对此很是在意。

可是内在自我对角色我这些在意又反而并不在意，虽然内在自我也不依赖此生的固有经验与脑算力来获取信息，形成判断，但它却拥有整套的内在感官系统和内在思维模式。这种内在思维模式因不基于线性时间认知，往往无法被头脑所接纳与理解。

在大多数时候，心智在充当着内在自我与外在自我间的沟通桥梁，但如果心太把自己当真了，就会隔绝内外自我的沟通渠道，把自己拥立为王，此时就会凭心做事，而不是凭良知做事。

就拿爱情来说，肉欲的爱是很动物的，充满了性激素的激荡，来得快去得也快。头脑算计出来的爱是逻辑上的利益相合，这样的爱划算的时候会口口声声说爱，但如果需要付出又一时看不到回报时，就开始盘算换人了。

心里相爱的人，三观相合、心心相印可以持续相伴很久，但当一方快速成长、另一方停滞不前时，慢慢地也就变得三观不合，无法再彼此沟通了。

神魂相爱的人，意识成熟度再相互匹配时，能引发彼此的心流共鸣和相互间的能量滋养，这样的伴侣，不会因激情褪去而厌倦，也不会因尘世得失而别离，更不会在三观上产生分歧。但人无完人，哪怕是灵魂伴侣也要经历相应的人生课业考验，各自面对自己的内心匮缺和认知所障。

细雨社 www.xiyushe.org

好了，先稍等一下。（停顿）

回答你们的一个问题：名字是 Alice，姓氏类似 Prince，带 S 音，或者 Prentice——就像 apprentice（学徒）这个词。1963 年，佛罗里达，肺部疾病。两个孩子，其中一个名字类似 Gina（拼写如此）。在纽约州斯克内克塔迪有亲戚。1963 年生病，1965 年去世。

我现在不确定下面的信息具体指的是什么：和一位 L 小姐有关。你们曾在一个班里上过课吗？老师姓 L……（停顿）还与绘图、地图或地理学有关。

（“我在塞尔上小学时，确实有一位老师叫 Lennon 小姐。”赛斯对此没有回应。后来回想，在没查记录的情况下，我觉得 Lennon 小姐可能是我初中的老师，也可能是在我高一时的老师。）

这个女孩曾和一个名叫 Tom 的人在一起过，或者喜欢他……姓氏类似 Torrid。你在她死后多次帮助过她。

（除了名字 Alice 听起来熟悉外，上述信息我全然没印象。我 1937 年 6 月在塞尔高中毕业，至今已有 32 年，很少见到同学。班级人数也相当多。休息时我告诉珍，我还曾有一位老师姓 Prince，但我不确定她教的是哪个年级。比如，珍并不知道 Lennon 小姐或 Prince 小姐。）

给我一点时间。（停顿）另一个问题，和“留下的框架”有关。你还记得吗？

（“记得。”见 1968 年 8 月 5 日，第 426 节。我问的是：旅行中的自我 A 所留下的框架，能被他人使用吗？）

你知道，一颗星星可以照亮黑暗的宇宙或夜色中的大地，帮助旅人前行。它在你们的时间中发挥作用，也是真实存在的。同样地，人格结构也能在你们的时间里对你们有所帮助，尽管它们早已进入其他维度。

这就是我能给出的最接近的答案。你明白我的意思吗？

（“明白。”）

当然有一点不同：星星并不知道它的光照在谁身上。它对被自己照亮的景象一无所知，看不见自己照亮的对象。而这些具有多维特性的人格结构，却带着理解与目的。这样的某个部分，即便它的主要意识焦点已经进入其他维度，仍然清楚地知道，它会在某个时间点被他人感知到。

它会有意地让自己人格之光照回它走过的道路，以便帮助后来者；而这种光，是活力之光，带着让它发光的人格的痕迹。

在心理和情感层面，这样的人格甚至可能“下降”（珍做了一个向下的手势）去帮助另一个人。这是一个非常简化的解释，因为你们还没准备好全面探讨多维人格的真实情况。（停顿）

正如思想会在物理大脑中开辟出新的电路回路和信息模式，让大脑更容易接纳这些思路一样，在更大的层面上，当人格离开你们的系统、进入其他维度时，它们也会留下类似的“电路通路”，让后来的其他人格更容易沿着这些路径前行。你明白吗？

（“明白。”）

当前的我们在沿着前人留下的足迹，追赶先辈们登顶的脚步，而我们此刻留下的足迹又让后来者不会迷路于苍茫荒野。

本源在不断衍生出全新的意识微粒，又回收走那些已经全然成熟了的意识存有，归乡融入弘一意识的海洋，就好像海中升云，云落为雨，雨汇聚成溪流，又交融成江河奔腾入海。

这个看似不断重复的过程，好像很没有意义，却让虚空意识可以不断地自我完成新陈代谢，让沿途的所有可能借此意识能量的滋养生发成一茬茬的生命绽放。

在这一过程中，我们会主动去照顾幼年的其它自己，就好像我们的前辈也在回首照顾着我们，这样的行为其实是一种传统——在我们看来已经是大神般存在的五维、六维意识存有，此刻同样接受着

他们前辈的系统化协助与教育培养。

这种爱与温暖的无条件传递，构成了整个意识发展体系的生态链。借由一代代的互助，让整个意识体系的发展保持着良好的生态关系。

每一代上师对后辈的提携都是无偿且真诚的，而后辈对上师的敬爱也是赤诚而坚定的。真正的上师对世俗中的名利乃至法相、供养看得极淡，却从不会匮乏敬爱与生活物资。因为在篝火温暖与利益众人时，众人也会为其添薪加柴。

因为“广袤的当下”是存在的，从另一个角度说，这些自我其实无处不在。然而，当你似乎接近不同的维度时，就好像是在接近某个在你感知时存在的人格。

这似乎与“进程”的概念相矛盾，因为我告诉过你们，一个人格的所有部分、所有外貌、所有层面其实都是同时存在的。然而，直接处于当下意识的人格部分，仍会在觉知上经历演化。仅仅让内在自我知道这些还不够，各个直接的当下意识部分必须在认知到这些真理时，不断演化与改变。

这样，他们便会在保持自身独立性的同时，理解彼此的根本一体性，因为改变从未停息。可以这么说："当"这种领悟出现时，内在的价值充盈已经创造出了新的实相。

最接近的答案是：目的，就是存在。这与你们所谓的"赤裸的生存"不同。生命与意识，即便没有表达它们的方式，也并非没有意义，因为生命与意识本身就有其目的——而这些目的，现在我还不准备告诉你们。

这段内容的文字很好理解，但内容却少有人真的能懂，原因是我们的头脑无法理解这一相互矛盾的信息。怎么既说我们都早已成就，又说此刻尚待成长？既说在广袤的同时性里各个都成就了最高境界，又说当前的自己还处于发展阶段？

这样自相矛盾的描述当如何正确理解呢？

请试想，当我们的科技水平取得了重大突破，一方面实现了永生，另一方面掌握了时间穿越的相关技术。结果会发生什么呢？

首先，当人口因永生不再减少时，因生存空间高品质地承载生命体数量有限，我们将不再执着于生育，而是不断提高生活质量与个体和群体的智慧水平。

鉴于已经掌握了时间穿越的相关技术，我们会去到未来，向更先进的自己求学，同时把过往自己无法理解的先进理念带回过去教导给幼年时的自己。这包括科技技术、思想观念、对心灵的更深刻认知。

在这一过程中,你向未来里的你学习,又主动去辅导过往中的自己,以便成就更优秀的当下这一自我;而更优秀的这个当下自我又能理解与促成更睿智的未来自我,让那个未来自我能反过来教导更深奥的知识给当下的这个自我。

因为过去的那个稚嫩的我、当前这个求知又教学的我，和未来那个引领着前进脚步的我，都是同一个自己，所以相互间的协作是绝对无私的、绝对真诚的、毫无计较的，却无偿又贴心的。

这就是同时性里在多维宇宙中发生着的事情,但基于自我不能真实物理相见的显化原则，这样的穿越互助要想实现只有三种途径，这分别是:

1、意识交流。即透过共通且共同的自我潜意识通道，在过去、当下、未来的自我间相互传递启迪与感触。就好像鲁柏所演绎的珍那样。

2、未来的或过去的自己，化身成另一个角色我，进入到当前我的时空里，为当前的自己提供助缘与教诲。就好像约瑟扮演的罗，正在透过珍的话语领悟多维现实的真理。而与约瑟同属一个存有的大赛斯借由珍这个角色接近约瑟扮演的罗，为其带来这些知见。

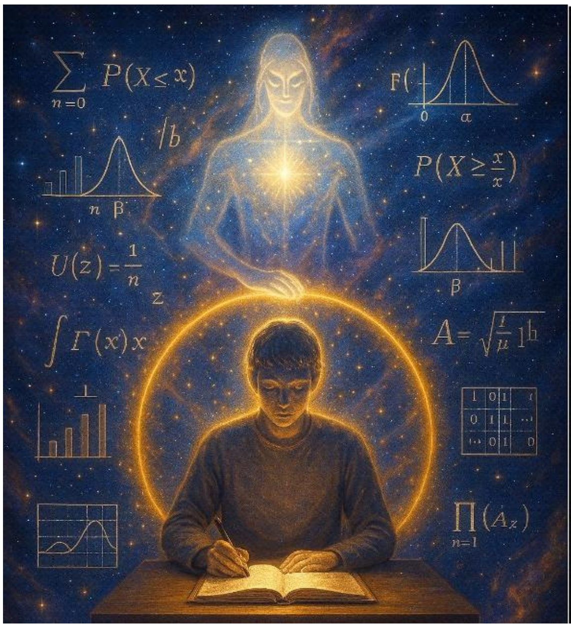
当然最基本的“自由意识”必须被尊重，所以一个没准备好的人，一个尚未在知见上累积到触发意识觉醒的人，即便上师就在眼前，

接触到了高维信息书籍，也因无法理解而抵触错过。

3、显化投送。未来的自己为能帮助过往中那个当前的自己可谓手段用尽，他们会在梦里给这个没有觉悟的我表演小品剧，把能开启智慧与觉悟的教材推送到小我的眼前，一遍遍地让相关信息化作灵感，涌现在小我的意识流中。

而很多时候，小我因当时的忙碌而忽视错过了这样的启迪。忙着考学、忙着加薪提职、忙着谈恋爱、忙着生孩子、忙着接送幼儿园、忙着拼业绩、忙着旅游买奢侈品、忙着离婚争财产和抚养权、忙着谈感情、忙着买房买车、忙着带孙子、忙着一日三餐、忙着闹脾气吵架……忙着忙着，一辈子就浑浑噩噩地那样过去了。回首时很是纳闷：我不是来修行提高智慧觉悟的吗？怎么这百年就在聚散沉浮里消磨殆尽了呢？怎么就没谁耳提面命地提醒我一下呢？

细雨社 www.xiyushe.org



其实在每个大时代，都有绝对的引领者入世书写出这些知见，但有

缘得见这些文字的人，能跟随并看懂、看进去的人却不多，有些是没机缘，有些则还没真的准备好。有些则在学习的过程中，增加了太多的头脑与心智扭曲，学歪了，理解错了。

你们现在可以休息一下。

（9:56。珍进入了良好的出神状态，但很容易恢复。她的语速没有最近几节那么快。10:12 继续。）

你们必须再次明白，没有任何事物是静止的，尤其是心理活动。

在你们目前的发展阶段，很难真正理解“目的”这个词的含义，因为对你们而言，这个词本身意味着一种最终的僵化——一个有终点的目标，一旦达成，就会走向虚无。

“目的”这个词意味着有限的维度，而“价值充盈”没有这种暗示。我所说的那些目的，是多维的。关于这方面，我现在只会说到这里。

顺带一提：虽然我是你们所熟知的“赛斯”，但我同时也是那个偶尔发言的另一个人格。这并不意味着你们所熟知的这个赛斯，会在他那里结束或被取代。（幽默地）我很高兴是你们认识的这个“我”（微笑），我确实享受着这种存在，并乐于承担它的责任。（停顿）那个也是我的人格（微笑），对我有一种温暖的情感（语气更强烈），但他不会用这种说法。他享受着他自己的存在。

我们俩显然都是更大自我的一部分，都是它的展现，但彼此并不会以对方为终点，也不是为了成为对方而存在。我们只是单纯地“存在”。当你们思考“目的”时，请记住这一点，因为这个词可能会误导你们，让你们陷入狭隘的概念。

在构成自家存有的多重自我多维人格里，存在着相当复杂的自我多面向、多名相套叠关系，在这些人格中，彼此既是独立的，也是并存的。

这就好像同一个女孩，在家里和父母相处时表现出来的状态与性格特征甚至称谓，和在社会与校园里很可能是截然不同的，而在虚拟游戏的世界里，和网络群体社团中，其表现出的状态与名号也不尽相同。

不管她是父母嘴里称呼的小美，还是学校里的达利美，亦或网络世界里的坎蒂，游戏里的壮士霹雳火，这些名字后都指向同一个意识实体，尽管在不同场合其表现出的人格状态性格特征很不相同，但却都是同一个实体自我的不同意识面向的展现。

细雨社 www.xiyushe.org

曾经和约瑟与鲁柏在同个地球在线中一同闯副本的那个赛斯，在真实的意识世界里，是和约瑟与鲁柏同一家族的表亲，而这表亲“普鲁沙”，又是约瑟与鲁柏学校的班主任“史匹擦”。

那一起玩过游戏的赛斯、一起成长过的表亲、现在授课的班主任是同一个意识主体吗？答案是肯定的，但它们又各自是不同的自我人格意识面向。

注：赛斯这个名字本不是其本名，是曾经和约瑟鲁柏一起经历时的角色名，直接拿过来用的。所以“赛斯”在这里本是角色名，那就

需要一个相互鉴别的人格名（普鲁沙），之后还引入了另一个更成熟意识名（史匹擦）。

当然，其实本都无名，只是为了表意、加以区分，给个名字而已。

你认识这位女性，大约是在 1938 年——如果这对你有帮助的话。她与“狐狸”有关，比如她可能住在狐狸街（Fox Street），或者和狐狸这种动物有关。

（“我 1937 年高中毕业。”）

我仍然感到与 1938 年有强烈联系。稍等。

这个女孩在 1938 年曾在一家鞋店工作。我相信你母亲当时知道这事，或者曾告诉过你。（停顿）狐狸是个很强的联系。一个门牌号，可能是 428。这也许是狐狸街，在镇子的外缘……

（“我觉得有这个可能。”

珍后来告诉我，她觉得那条街在我父母家（我上高中时住的地方）的南面。我正好有一份韦弗利、塞尔和雅典的街道地图，在写这段文字前查了一下，并没有狐狸街。这三个镇相邻：韦弗利在纽约州，塞尔和雅典在宾夕法尼亚州。）

……还有两位年长的居民。我们继续看下去。这个女孩曾与你在两个班级里有交集。有一个弟弟，一个要好的朋友叫 Cheryl。她嫁给了一个姓氏类似 scramble 或 scrapple 的男人。（停顿）

你有问题吗？

（“能谈谈梦书和 Parker 那次的印象吗？”见《早期课》第 8 卷。）

我们来看看。首先，在一次梦中，他看到那本书会出版。那些印象是错位的——他因为渴望它成真，而提前跳到了未来。换句话说，这些印象完全是时间上的错位。

（这些印象是在6月29日给出的。6月16日和6月23日，珍的笔记中记录了她关于写作、出版和纽约的模糊而积极的梦，但没有特别提到梦书。7月5日，珍做了一个非常生动的梦，看到梦书以平装出版。）

我们可以在梦中透过潜意识看到人生剧本里之后必然发生的一些片花预告画面。这些被看到的未来都是真实已经发生了的事实，但其发生的时间与发生的位面，却存在于多重平行可能里，是概率性事件中的某一版真实。

如果我们与这一概率的频率相匹配，这样的梦就成为了预知梦，而如果我们因自我意识与情绪的波动，进入了其它意识频段，那这些预知梦就成了反梦或仅仅是被看成一场梦中的自嗨。

细雨社 www.xiyushe.org

（“Ignaptha 怎么样？”

这是赛斯几年前在为吉恩·伯纳德（Gene Bernard）举行的一次课程中提到的一个词。）

我们现在不谈这个。它和我正在讲的资料不符，也不值得为了它打断内容。

（“你怎么看珍收到的哈里·爱德华兹来信？”信是在上周五8月9日收到的。）

从我暗示的内容里，你应该已经看出我的态度——显然吧？这件事是

真实的，鲁柏在梦境状态中对此是清楚的。

（“那为什么珍今天下午这么烦躁、生气？”）

他自己对此有些洞察。这些感受需要被表达，并向外释放；一些问题也需要被承认，而不是藏在心里让它们恶化。在梦境状态中，他得到了这种做法是可行并且值得鼓励的保证。

（“这和爱德华兹的事有联系吗？”）

这正是我指的梦境状态。这也和他睡眠质量改善有关。

（“Van Elver 那边有什么消息吗？”）

我不知道你指的是什么。

（我很惊讶。“Van Elver 和使用棕褐色（sepia）的事。”）

Van Elver。

（赛斯重复了一遍名字，这让我再次吃惊。我认为这是为数不多的几次之一，我的问题似乎让他有些意外，甚至稍微有点防备。）

他给你留了个信息。

（我的问题确实简短，可能太简短了。我在最近几节课多次提到这位非实体的 Van Elver。在 1968 年 7 月 29 日的第 424 节，赛斯说 Van Elver（我最近画了他的肖像）曾给我传过一条心灵信息——建议我不要在画中棕褐色用得太重。赛斯当时没给出具体原因，只说等下次收到 Van Elver 的信息再转告我。从那以后，我一直试着追问，因为赛斯说要提醒他。）

现在——多维宇宙很大，我们并不在同一个频段中活动。当我有他的消息要转达给你时，我会告诉你。既然他似乎还会想着你，给你传递

信息，你就可以推测，他会继续这样做；等他明确地与我沟通时，我会向他问清楚。

（“好吧。”）

我们的活动圈并不相同。

现在你可以继续提问、休息，或者结束课程——随你。

（“那我们就结束吧。”）

我向你们二位致以最衷心的祝愿，祝你们有个温馨的夜晚。

（“晚安，赛斯。”10:43。珍在出神状态中状态良好，结束后很快恢复。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y9-1-429

第 429 节 非时间与本体：片刻点、价值充盈与人格的自由流动

1968 年 8 月 14 日 星期三 晚 9:27

（在今晚开始之前，我和珍讨论了我整理的一份问题清单，打算用新的方式在课前向赛斯提问。我们商量了如何在答疑与继续理论资料之间取得平衡，因此今天开始得稍晚一些。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在，请给我一点时间。（停顿）你们是想听我先解释“褐色”的事件，还是先听有关“本体与时间”的内容？

（“我还是想听后者。”

我之所以这么说，是担心褐色的解释会很长。关于赭色和范·埃尔弗（Van Elver）的相关问题，见之前的资料与记录。）

简单说一下——我并没有生气。（加重语气）

现在，正如我告诉过你们的，在广袤的当下之中，也存在某种“延续”的形式——类似你们所理解的时间延续——但它实际上是“强度”的问题。而本体（entity）本身就是由这些强度构成的。

为了便于比喻，想象一个巨大的类人形“本体”，横亘在你们的物质宇宙中。如果把它的形象投射到午夜的星空，那么在它的轮廓之内，你们会看到无数的星辰与行星——这些被你们所看到的星辰就是一个个“片刻点（moment points）”。

一方面，它们是本体的一部分，就像你们的细胞是你们身体的一部分。

另一方面，本体的意识可以在这些片刻点之间把意识焦点穿行其间——它们是本体心理结构中的一扇扇“门”户，通向各种意识面向的不同经验入口。

这好比你们能够有意识地与自己的每一个细胞沟通，并觉察到它们的过去与未来。这样的“穿行”显然会改变这些片刻点的性质。这依然是“行动在自身之中运作”。在这个层面上，你们所理解的时间几乎不存在。

每一个存有都是弘一意识本体中的一粒意识微尘，是构成弘一意识海的一滴水，在每一滴水中又蕴含着自己的小千世界。

这些意识微尘，有些是刚被弘一分化出来的稚嫩意识微粒，有些则已经渐进成熟，有些早已历经了万劫千世，发展成了璀璨的星系。

所有这些在一起构成了整体的一体弘一意识，而同时又各自保持着各自的特点与特色。当弘一意识把意识焦点扫过这些新老自我的每一个自我意识面向时，各种可能性与不同的意识成长阶段都同时映

入眼帘。

就好像你站在路口，看着放学时的人行道：有父母来接幼稚园的小孩，有小学生一队队地回家，有中学生结伴而行，有大学生卿卿我我地相互陪伴。每个走过你面前的孩子，都让你看到与想起一段往事，而这些此刻走过你面前的孩子们又都生活在你过往经历过的故事里。

那些被一辈辈经历过的憧憬、苦恼、爱情、躁动、叛逆、迷茫，在一遍遍地被重复着，又绽放出不一样的色彩。

看着这些走过街头的孩子们，每个都是一身的故事，每个都有可预期又充满不确定性的未来。这种在既定中的随机、在大势下的随机，让生命变得鲜活生动；在可预期的大趋势里的不确定性，让整个群体既感到未来可期，又充满活力去迎接挑战。

我刚才的形象化比喻，在某些方面会有扭曲，但足够应付我们现在的讨论。因为如果你们只是把细胞看作物质，就很难继续理解这个比喻。但如果你们意识到，你们身体的细胞远不止是物质，而是各自拥有“封装式的理解”，那么至少在理论上，如果你们能把自己的意识投射进去，就能够感知到它们看似完全陌生的经验。

本体与它的“时间”并不是分离的——它们是一体的。根本上说，时间只是心理经验——无论感知之间的间隔，还是感知的方式如何变化。本体就是它自身的经验。

你们可以把时间想象成本体的“组织”，这些组织始终处于不断变化

之中。在我之前的比喻中，那个投射出的影像仿佛漂浮着，不断将新的星辰与行星纳入它的边界。而你们自身的时间结构，在这幅图景中只是极其微小的一部分。

片刻点也可以代表本体的不同人格——那些被派往探索与发现之旅的意识部分。这有点像细胞的细胞核能够在细胞内部穿行。

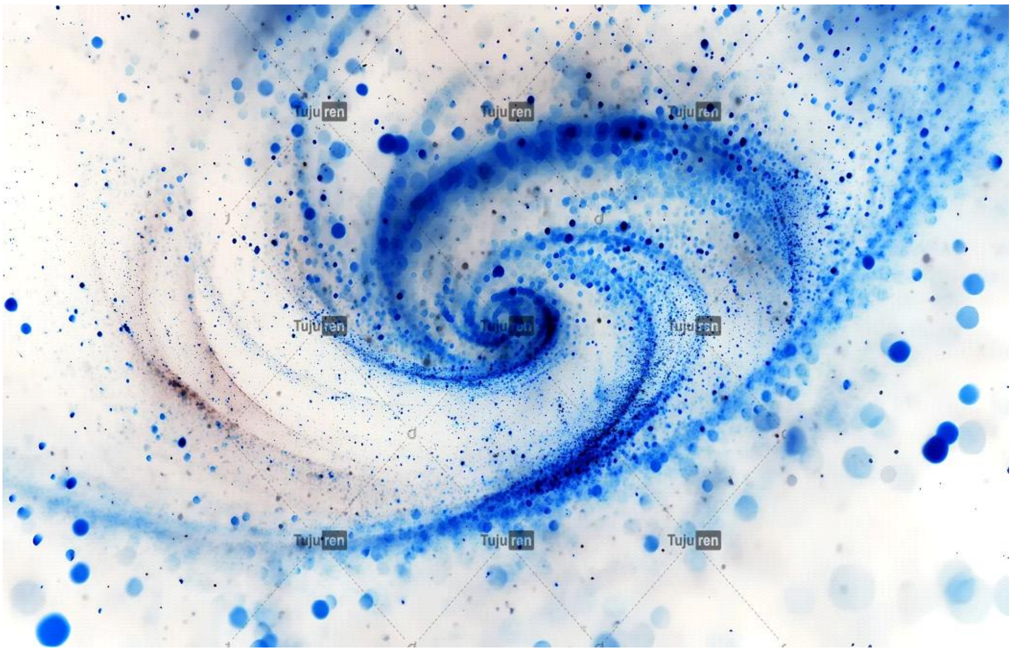
我们身体上的每个细胞都有其生命周期，可能是几天或几年，对于那些不断世代交替着的细胞来说，我们这个主体好似是永生般的存在。但我们也有自己的时间感，只是我们的时间感与细胞感受到的时间在尺度上大有不同。

每个细胞都有自主独立的意识，却都在为一体进行着服务。有些细胞因多重原因会脱离固有的使命感，在绝对的自由意识驱动下，疯狂繁衍，不受规范，四处迁移。

细雨社 www.xiyushe.org

这类细胞不是遭受了长期的毒素迫害，就是浸染了各种情绪，或是在繁衍交替的过程中激活了某一种偶然。想要让整体中的所有细胞都按照宿命的规划良好地运作，这并非是不可能，但需要学会如何让自我意识焦点访问与改变那些迷失了自我的意识微粒。

肿瘤的形成，其实起初只是简单的能量旋，是扭曲了的纠结和化解不开的郁闷。这样的能量旋涡在能量流里久久未被清理，开始吸引并集聚漂流中的杂物，慢慢地也就有了实体，出现占位性病变。这样的病变就算医生用手术摘除掉了，那能量旋还在，数月数年后，同样的问题又会复发。



本体的边界是“想象的”，它会根据自己能够处理的范围，纳入相应数量的片刻点。（停顿）

现在，有些人格可以同时属于不止一个本体——这一点我想我们以前没讨论过。

（“没有。”——全新的、有趣的信息。）

本体作为“行动”总是在变化，它们的边界并不固定。人格也拥有同样的自由，就像鱼可以游向另一条河流。它们内部保有对所有关系的认知。

任何人格都有可能演化为独立的本体，这需要对能量及其强度的运用达到高度的发展。正如原子具有流动性，心理结构也有它们自己的流动方式。它们在心理实相的“价值气候”中穿行，就如同原子在你们的时间里自由运动一样。

在那个领域里，“价值充盈”对应于你们的“时间”。

人格有着诞生其存在的本体，本体依据自己的需要分化出人格，并让人格去探索不同的意识实相。随着本体意识的成长和人格的自我

成长，人格与本体的关系就好像爷孙间的关系。

子辈的个体拥有自由意识和独立性，可以在自己成长到一定程度后独立出一家家族来，比如正演绎罗的约瑟，日后就会独立成长为一个存有。当然也可以逐步在自家内提升自己的地位，慢慢凭借实力成为自家的主人格乃至主意识。

从另一方面来说，意识本体对自家内的某些子孙也有着双向选择的权力。如果哪个人格实在太过另类，陷入到了极度的负面意识状态中，与整个家族都无法意识同频，成为家族中的毒瘤，那这个人格就会被家族除名，令其自生自灭，比如珍的妈妈来自一个强大的存有，但因为过于扭曲而被本家开除。

细雨社 www.xiyushe.org

另外一种情况是，人格可以投奔和自己意识频率、认知水平、理念观点相同频的存有，背离自己固有的家族序列，加入到其它家族中。在全然里，各种理念的家族都同时存在，它们各有主张，同时探索着不同意识面向上的不同可能性，也包括负面可能构成的负面意识存有。当然所谓正负是相互对比来说的。而经历正面极化与负面极化其实都是一种经历与经验，对于本源的弘一意识来说，没有好坏对错，这些都是全然无漏中的一部分。

你们可以先休息一下，我们再继续。

（9:50。珍当时的出神状态很好。她说，原本不确定今晚能不能上课，是因为课前的讨论——讨论不是让她不安，而是让她过于兴奋。她必

须先放松下来才能进入状态。本节直到 9:27 才开始。10:01 继续。）

现在，我想告诉你们的是：一个念头或一种情感——伴随着它所有的强度变化——其实比你们的分钟、小时更接近时间的真实本质。

一个念头可能在某一刻很强烈，随后减弱，然后又重新变得强烈。（停顿）它的强度是由它自身的性质调节的，而不是由“强度的本质”中固有的任何规则来规定的。

比如：一个女孩走过闹市，心里惦念着热恋中的男朋友。这时一股咖啡的香味吸引了她，她四下张望时看到了橱窗里一条非常好看的裙子。

女孩走向那橱窗，心里想着下次和男孩见面时穿着这条裙子的自己会如何靓丽，男孩欣赏自己的痴迷眼神就是甜美的欢喜。

念头与情感本身是有强度等级的，站在橱窗前发呆傻笑的女孩此时忘记了时间和为什么被公司派来这里。当看到裙子的价签时，她忽然想起了工作，匆忙跑向街道的远方。

可是她的头却不自主地又回转向那个美丽的裙子。这条美丽的裙子在接下来一周里不断在其思想里萦绕，她只盼着早点能拿到工资，生怕去晚了和那美好失之交臂。

男孩看女孩总是发呆，一再询问，但女孩不想男孩太辛苦自己，所以没说缺钱的事，也没说裙子的事。念头的来来去去是有强度变化的，在某一刻很强烈，随后减弱，然后又重新变得强烈。它的强度

是由它自身的性质调节的，而不是由“强度的本质”。

当这条裙子最后静静地躺在女孩的衣柜里时，它从意识的焦点变成了一件普通的衣服。在几个月后因为不再时髦，不再鲜艳，和一大堆垃圾一起被一起遗弃。

这些概念对你们来说很难解释。用你们的说法，这就好比你们先经历一个未来事件，然后是一个遥远的过去事件，再是一个当下的片刻——在这种情况下，你们会无法理解发生了什么，也看不到其中的内在逻辑。

女孩在购买前看到的是穿着裙子走在人群中的美丽，在购买时想起的是自己童年只能捡姐姐的旧衣服穿，付款后她拿着购物袋离开时，觉得自己在努力地改变着自己的命运。

xiyushe.org

这些心理活动其实都是很个人的未来、过去与当前，每个念想间没有什么必然的内在逻辑。但我们就是这样把生命中不同瞬间的画面透过念头的翻涌串接了起来。

其实说这些就是想让大家理解，本源意识是如何通过对不同场景的观见，来达成在同时性中转移意识焦点的。

你们的联想过程或许能稍微类比一下——比如，你们可能会在当下同时想起某个人在不同人生阶段的样子——但这几乎无法传达这种概念的复杂性。事实上，这一节内容会衍生出很多新的课程，因为我在这里浓缩了大量资料，你们在阅读时必然会提出许多问题。

要讨论这个主题，你们必须尽量把自己从“已知的时间观”中解放出来。根本上说，你们所谓的“时间”并不存在，而我正试图告诉你们存在的是什么。因此，你们最初关于“时间与本体”的问题，其实无法按照你们的问法来回答。

“非时间与本体”——那才是我们真正要讨论的。（微笑）

你们的大脑无法真正做到在同一时刻容纳太多念头，而且你们自己的许多念头甚至会从意识层面溜走。而本体则可以同时觉察到它的所有人格，并且比你们追踪自己念头的能力强得多。

这些人格本身也在不断发展与变化，就像一个念头能变成另一个念头，或引发另一个念头一样。这些人格的主观经验——它们的心理存在——是由“价值充盈的维度”组成的，就好比你们的小时是由分钟组成的。

不过在这里，小时和分钟本身都是有意识的、活生生的。

我不知道你们这一节能吸收多少，但我们必须先用各种比喻破开一点口子。可以说，这是某种“冲击疗法”——我们几乎必须强行扯掉你们固化的时间观，才能继续推进这个主题。

真正的角色生命历程在高维意识体眼中和我们作为角色所看见与记住的其实很不同。

在高维意识体眼中，我们的生命经历是由很多平行多选项的帧拼凑成的一个伪连续体。

就好像你跑过满是野花的山岗，并沿路采集自己欣赏又够得到的野花，当你跑到山巅时，手里拿着一捧花束。这花束确实是由你亲手随机按照个人喜好摘取拼凑而成的；但这片山上有那些野花、你能从哪条山路攀爬，你的个头与手臂长度可以摘取到哪些花朵，却在你开始登山前就早已是个定数。

你认为自己度过了爬山的整个时间，充分发挥了自己的自由意识，其实只不过是在多种细微可能性的不同概率性事件里，轻微地摇摆了一下早被预计好的必然。

细雨社 www.xiyushe.org

在你踏上山脚前，你何时出现在山巅、会走哪条路、大体用时多少、中途会休息几次、大体能与会在哪里休息、手上能拿多少花、可以采摘到哪些品种、如何搭配这些花的颜色与比例、你上山时的心情，这些对于你来说的未来，早有可被精准预期的定数。

所以你经过的所谓每一分钟、每一个画面、每一步阶梯，在高维看来都只不过是重演多少遍后的又一次经历。所以对于高维来说，时间是可被无数次重置、快放、慢放、倒放、跳着看，甚至直接拖到

结果的一种假象。

给我一点时间。

我并不是生气。我只是不想在当时卷入那个话题，因为你们不知道那会把我们带向何方。

有些时候，环境条件非常合适，在这种情况下，你们的艺术家朋友（Van Elver）的讯息会非常强烈而且突然地传来。但有时连接并不理想，他那边和我这边都会有压力。所以通常，我们会自动等到信号足够清晰时再交流。

在这个简单解释背后，其实还有许多我们尚未探讨的主题。我并不是有意拖延，而是当时还没有准备好给你们一个完整的答案。

现在，你们可以选择休息，或者结束今天的课程。

（“那我想我们就结束吧。”）

你们必须记住，“时间”这个词本身就是一种扭曲，它把并不存在于其他实相系统中的限制投射了进去。我们在解释时不得不使用它，但“非时间”才更接近真实的本质。

（幽默地）没有时间，就是我的时间……好了，祝你们今晚愉快，送上我最诚挚的祝福。

（“晚安，赛斯。”10:27 结束。）

Y9-ESP 680820

ESP 课（429 节后） 1968 年 8 月 20 日 星期二

多重课堂中的学习与意识的成长

我可不是大众牌汽车，不会一直在那里等你们。首先，你们得忘掉“目的”和“时间”这些词。正如你们已经学到的，这些词会妨碍你们的进展。它们是限制性的词语。我们会给你们更好的词。我甚至得为你们编一本字典，再来次词汇测试——发音、意义和拼写全都有。尽可能地，你们要把那些限制你们观念的词语剥离掉。就当你们正在学一门新语言——事实上，你们确实是在学一门新语言。

不过，我们使用的这种“语言”，远远超越文字本身。我们只能借助你们熟悉的词语来表达。词语只是表层，而在它们之下，才是真正的实有与实相。我们只能通过文字去暗示它们，这就是为什么我们必须谨慎选择用词。我知道你们都是很挑剔的人，不然今晚你们也不会在这里。

细雨社 www.xiyushe.org

你们每一个人，都是一个中心、一个焦点、一个独立的个体，而在你们周围环绕着无数实相，你们在其中的每一个实相里都有存在。内在自我是知道的，而当前角色的头脑显意识却不自知。你们在阅读这些课的时候，常常觉得自己渺小无比，好像现实像漩涡一般环绕着你们，却看不见，也无法理解。但事实并非如此，因为你们的一部分是知道的。你们本来就是这些环绕实相的一部分，而你们的梦、思想和愿望都会影响那些实相，即使你们的显意识毫无察觉。

你们哪怕只是伸出一根手指到空气里，就会扰动、改变、影响你们看不见也触不到的其他实相——甚至还有些实相里根本没有“手指”这种东西。一念生起，就向外荡开涟漪，改变并转化。一场梦从你为中心浮现，就会触及并改变那些其他实相。没有任何一种感受、没有

任何一句话语、没有任何一个埋在你们大脑深处的念头，不会在你们未知的世界中化为真实，伸展出去，改变、成长，并改造你们所不知道的世界。

所以，不要觉得自己是无力的，也别觉得只能任由事件左右。因为你们在建构事件，不仅在这个现实里，也在那些你们未曾觉知的实相里。你们的每一个动作，并不是简单地被放大，而是会向外延展、改变、影响那些其他实相，并在那里转化为新的行动。这些行动又会进一步引发回应，而回应也会是不同的。

作为意识体的我们，其实同时存在于多维实相里，就好像你深一脚浅一脚地走过浓雾中的沼泽，你在水雾里，你在空气里，你在水里，你在陆地上，你同时既在又在不同的能量密度中、不同的能量频段里。只是角色我对此一无所知，就好像梦中的自己不知道白天发生了什么，而白天的自己不记得梦里的遭遇。

但不管这个角色我对多重实相是否有所觉知，任意一个自我的任何行动或言辞念头，都会对多重自我直接产生真切的影响力，只要你起心发愿，就会言出法随。或许某一版的你确实在对等平行实相里，没能体验到你所期许的事实，但同样一定会有另一版对等实相中的你，确实地达成了这一渴望中相应实相的经历。

至于你当前的这个角色具体成为体验者还是对等体验者，都看你的意识频率是与高频匹配还是与低频匹配。

所谓高频就是喜悦的、平静的、随和的，而低频是惶恐的、忧虑的、

愤怒的。

每一种可能的事实都同时真实地存在着，在梦宇宙里，没有哪一版比另一版、比其它可能表现得更真或更假。一切可能都同样真实，都可被体验成事实，并串联成记忆，只是事件不同走向的触发概率是不一样的。有些概率触发需要的条件比较苛刻，而有些则相对极易被达成。

你们在这里所做的一切，都不仅仅发生在这间房间里。你们来这里上课，同时也在其他层面上参与课程，只是你们未曾察觉。而我却清楚得很。因为在鲁柏在这里开课的时候，我在其他层面上也在讲课，而你们也都在那里。教育是在许多层次上同时进行的。

你们的部分自我，也存在于许多其他实相里。当这间房间里的课程在进行时，你们人格的其他部分也在参与别的课程。你们在各个层面上都还算是不错的学生，虽然我还没给你们“A”的成绩——因为我是个很挑剔的老师。打个比方，现在此刻，在许多其他实相里，都存在着这间教室的复制品，每个人都在其中。鲁柏会在那些课程里解释“电性实相”，解释“或然性”。你们会看到，当下这一刻你们以为只是一个晚上、一间房间、一堂课，而在其他实相里，还有许多房间与课程，你们也都在那里。而每一部分的你们，都会按照其自身的发展与特质，得到不同的信息。

照你们的说法，你们好像悬在虚空中，没有支撑。我们的朋友（指着一位学生）会害怕掉下去。你们知道物质的地板并不真正“支撑”你们，但你们必须假装它在支撑，否则会比现在还晕。同样，在此刻，在其他实相中，也有你们的复制体，坐在别的平行房间里，参与别的课程。你们熟悉的每一个片刻、每一项活动，也都在其他实相里存在，而你们就是那些实相的一部分，并且在影响着它们。你们和他人对话而改变他们，在别的层面，你们同样也在这样做，同时你们自己也在被改变。

这间房间甚至可以从公寓大楼里“脱离”，轻快地飘向太空。而在很多情况下你们都不会察觉，只要房间内部保持平稳，你们的视角依然如常。除非你们去“看窗外”，否则你们不会知道有任何变化。同样，除非你们学会透过内在的“窗”望去，否则你们也不会意识到自己环境的本质。因为你们的参照点始终如一，没有比较的标准。

这个当前角色我，其实在多维实相里有 N 多个平行版本，每个版本的这个我，都当真地把这个自己看作是唯一的真实。但事实并非如此。有多少种平行可能，就有多少个当前我被矩阵衍生出来，而且每一版自我都拥有全部的过往自我记忆和完整的自我意识。它们随着可能性概率事件的多重展开，各自步入某一版实相，并在矩阵

里利用穷举算法，找到某一问题的最优解。

当然每一版自己都知道与记住了自己的经历，而哪怕在信息侧漏里，通过潜意识通路或梦见瞥见了其它实相，也只会觉得是自己在恍惚间的幻觉。

在早期课开始时，珍的一位女性朋友，因不小心瞥见了在自己房间里的其它自己而被吓到，以为看见了鬼魂。其实自己的房间里，确实存在着多个平行自我，所有这些自我都在用着相同的房间背景，作为人生背景。

当我们进入到某一个空间内时，比如某个房间、某个电梯间、某辆汽车，或搭乘地铁或飞机，在这样的封闭空间内的你就好像是切换了副本场景，此时在你所见之外的伪装实相，其实系统是无需生成与加载的。这样可以节省大量的没必要显化的算力。而当你离开自己的房间或小空间时，即时算法会在光进入你的角色眼睛前，完成渲染和加载。而这渲染与加载的速度，就是光速。所有没什么可以快于光速。

细雨社 www.xiyushe.org

我让我的朋友现在休息一下吧。他刚搬过家具有点乱，但这不会影响到我。

（赛斯停下，班级休息片刻。）

你们可以叫我“移植者”。不过我的心脏对任何人都没什么用，因为你们根本找不到它。人们之所以选择不同的死亡方式，有许多原因，

且都是高度个别化的。没有唯一的理由，没有任何问题只有一个答案。但不同人格通常会采用带有“特征性”的死亡方式。小我可能会强到把整个人格都拖住；尘世的性情可能会紧紧抓住不放；而内在自我则往往会先行离开，耐心等待。

我们所熟悉的死亡与意识体眼中的离开有着很大的差别。

如果你玩过电子游戏就知道，角色的死亡是多样的，但无外乎所谓的意外和计划内脱离。如何理解呢？

比如你玩游戏时，因各种原因角色死了，只能读档重新挑战，这是很正常的。但因为有防沉迷机制，或约定了游戏时长，你的角色在出生前就设定好了满级年龄和角色退出的方法。这些方式可以是病痛，可以是猝死，可以是所谓的意外。当然在同时性的全知里，在能看到整个剧本所有剧情时，本就不存在什么意外可言。

没有一个死亡是一场意外。如果灵魂不同意离开，依据自由意识，没谁能强迫灵魂离体。

当然还有另外一种情况，就好像罗的父亲那样，只要助缘的剧情演完了，罗被生出来了，其人物的任务就算完成了，演绎这一角色的灵魂就可以撤离了，只留下角色托管给系统的 AI，成为一个看上去什么都正常的系统 NPC。罗的父亲去世是在 80 多岁，而灵魂撤离时才不到 40 岁。

另一种灵魂撤离则发生得比较晚：当角色已经没有什么剧情需要时，

或灵魂已经厌倦当前角色时，灵魂不想在腐朽老化的皮囊里继续浪费时间与精力，那灵魂就会提前离开，去集中精力扮演下一个角色。而当前这个被放弃了的角色不会发生死亡，而是依据家人的期望，活成一个皮囊，为家人们提供尽孝的助缘。这样的皮囊，就是我们常说的老年痴呆。

当然有提前走的，就有不肯走的——很多被宗教或当代科学荼毒了思想的，即便肉身已经化作枯骨，还是不肯离开，不是飘荡在自己的固有生活里，就是蹲守在那坟墓里，每每靠吸食祭拜者们的生命为自己续命，等待着宗教承诺的救赎与恩典。

组成身体的原子与分子里蕴含着具意识的粒子。它们会形成一种群体意识，你们可以称之为“自然意识”。它没有强烈的组织原则，而是一种由身体中所有原子与分子所组成的总体意识。当演绎当前角色的原生人格从剧情中撤离后，这种简单的意识群落在你们的说法里还会持续一段时间。但它最终在完成与其它角色的互动任务后也会从伪装层中撤离。

细雨社 www.xiyushe.org

但在许多情况下，这种基本意识会在你们所理解的实相中保留一段时间。它是最接近你们认知的那一部分，是你们维持投影幻象，保持伪装物质所见时最根本的显像像素来源。这些意识能量粒子构成了你们当前伪装系统中的每一个分子或原子，又据此形成了细胞。当个体意识从身体的原子和分子撤离时，每一个微小的意识都会最后选择抽离。身体就随即化为乌有。

我们很容易理解，在屏幕上看到的世界与人物都是像素点构成的真实；也能理解，由百万无人机在夜空里化形成的飞龙凤凰不过是一粒粒光点的交汇。却很难理解，我们的梦世界其实也是这种 3D 投射的产物，是由矩阵里的具意识的能量微粒聚散而形成的投影表象。

为什么我们很容易理解自己与眼前的世界都是粒子构成的，而在确实知道粒子实无一物下，还坚持认为当前的这个所谓的自己与世界是真实的呢？

这就是因为，当前角色我的头脑与心思，把自我意识焦点太过专注地聚焦在了这个唯一可见的实相里，而因此选择性地忽视了其它真实与内在感官给出的多维事实。

说得更直白些就是，当前角色我犹如顾命大臣般，不希望年轻的皇帝长大，不想把手中的权柄与话语权交还给真正的主人，不想让多重自我形成六部三卿的共同议事共和格局。在很大程度上，角色我在成长的过程中，被我们培养成了一个专制跋扈却独断专行的思想

独裁暴君。而这暴君以独有的狭隘猜忌所有可能动摇它统治的“异动”，选择性地无视所有不一样的声音。

你们可以把这些意识能量微粒比作简单的大地精灵，但它们确实是有觉知的。它们会转而进入别的形式。哪怕是存在于最微小物质中的最细微意识，也能成长、成熟、改变，因为意识没有设限。即使是最小的意识，也能在其自身的价值充盈中绽放、改变、发展，进而聚拢能量，掌控越来越多的力量。它能扩展自己表面的边界，因为所有的界限都只是表象，都是幻象。连你们设定在人格周围的边界也是假象，并非坚实的。你们可以超越它们。

实相的复杂性很难向你们展现，因为伪象世界本身无法理解其中的概念。正如你们刚才在课堂上提到的，不仅每一个念头都有自身的电性实相并且保持不变，你们所认定的“自我”本身也有电性实相，并以你们现在无法理解的代码方式存在。我们在过去的课程中已解释过。个体意识之间也可以融合，当这种情况发生时，没有任何个体性会消失，反而能共同参与到更宏大的实相中。

细雨社 www.xiyushe.org

构成我们所见星球的粒子，构成太阳系与其中不空真空的所有粒子，都是亿万负责此类显像的意识能量微粒。它们在聚散间构成全息实景投影，借此生成山川大地、草木山石、江河湖海、飞云明月，也生成了花草树木、牛羊虎豹、飞鸟昆虫和我们，以及我们用肉眼无法感知到的其它实相中的一切景色与生灵。

如果说我们的睡梦所见所感是光的幻术，那白日所见所感就是意识能量流的幻术。我们的触感、味觉、听觉、视觉、嗅觉，其实都是基于电磁信号，只是我们虽然很清楚这一点，但因为生活在矩阵里，

角色我会依据矩阵的规则，主动忽视这一事实，以便能更全情地体验人生。

而所有意识能量粒子在显化的过程中遵循着随缘渐进的原则。首先是具有磁性的光电波因意识的一念起而形成峰谷的波形变化，这变化逐渐成为弦化的驻波，进而构成了夸克与波粒子。这些基础粒子被电子、光子加持后，构成了原子和各种聚合物分子团，并依据其能量特性有了相应的质地、颜色、光彩。

粒子都是能量波，所以没有重量。但凝聚成具有势能的粒子后，这势能的作用力让其可以和其它作用力相互作用，就有了质量和重量，进而在相互作用的过程中产生了相互变化的时间。这就是至今理论物理学还想不明白的世纪难题。

因为一切显化受这一基础过程的流程限制，所以伪装层里显化的速率就是光速，故而万物都无法超越光速；唯有意识思想不受显化过程的限制，所以意识可以超越光速，由意识构成的宇宙膨胀速度可以超越光速。

什么是宇宙大爆炸？为什么这爆炸可以超越光速？是因为角色我出生的那一刻，属于他的世界在瞬间被独立加载展开；而当神魂离开自己的梦时，梦里的一切就被封存成永久定格的记忆。

我知道这会让很多人疑惑，说：“我出生前和我死后，这个世界都

是存在的啊，世界从未因谁的诞生而开始，也不会因谁的离世而结束，世界是客观事实啊。”——我不想在这里对这一问题更多地展开解释，只要你尝试想想鲁柏与约瑟所扮演的珍与罗，各自都经历了十几遍甚至二十多遍往复的这一生，就会明白，世界的本真其实是什么、是怎么运作的。

就好像你入梦时，那个梦里的世界看似早已存在，你醒来时，你的梦世界好像还在独立流淌着下去那般。真实是什么？现实是什么？就像我们所感知的时间一样，无比真实地作用在角色我的生命里，又全然都是一场梦宇宙里矩阵生成的很个人的生命演绎。

我今晚不打算留你们太久，但我确实太久没来过了，需要让你们保持清醒。贝嘉（Bega）的课程进展不错，你们也在这些课程中有了成长。无论显意识是否觉知，你们都在发展与成长。每次你们聚在一起时，都会发生一些对你们极为有益的事，只是你们自己不明白，而我今晚也不打算展开讲，因为那会花太多时间。不过可以说，有一种“内在知识的汇聚”正在发生，它对你们所有人都非常有帮助。我并不担心你们会在这池子里溺水，因为我已经教会你们如何游泳。

细雨社 www.xiyushe.org

记得偶尔向“窗外”看看，免得一不小心就随这间房子一起飘过西沃特街。

珠儿（Jewel）和我会帮你们把自己磨得更亮。你们只需要想象我在和你们说话，晚上就能安心入睡，因为我在课堂上总有让你们“昏昏欲睡”的效果。

我可不是“睡神”。如果你们好奇，在你们的情况下，是神经系统得

到了放松——可不是因为我的“甜美嗓音”。不过，我的声音确实能传得很远，哪怕远到洋葱那里。（笑）

我今晚还没跟你们说“晚上好”，现在补上。我再次把我能给的祝福送给你们，我会常常回来上课，往往就在你们意想不到的时候。

很多人会惊讶地发现，在聆听高维意识信息的过程中，很容易进入恍惚的失神状态，听了一遍或数遍后，自己记不住太多东西，而且如痴如醉的脑子空白了。

这不是什么稀奇的糟糕事，也不是你没有悟性或不得法——角色我的头脑里能装多少东西、能理解多少，和自己神魂人格借此了悟提升了多少，有时是两码事。尤其是一些涉及到极高维的意识信息，已经超越了脑算力和脑理解范畴的信息，人脑甚至无法处理与存贮这类信息，因此也就进入了待读写状态却无法写入什么。

在这样的学习状态下，你好似什么都没能学到，但其实内在自我已经获得了长足的提升，获取到了难得的知见。之所以会设计这样的系统，是因为角色我有很多时候必须去体验与完成在局限性下才能触发的特定剧情与助缘，在完成这些规定科目和助缘前，系统会防止你因意识等级过高而跳过必修课的必考科目。

Y9-1-430.1

第 430 节 时间观念只在物质实相有效，埃莫琳的建筑天赋渊源

1968 年 8 月 22 日 星期四 晚 8:41

（珍周四晚间 ESP 课的学生埃莫琳 · 弗雷泽见证了这节课。这节原本是固定在周三的常规课，为了方便埃莫琳出席，改在周四举行。

天气闷热潮湿，像这样的日子，珍往往因为对天气变化很敏感，而不太想上课。不过今晚她不仅愿意开课，还在课前告诉我，她相信那个更大的赛斯人格，也就是我们所说的赛斯存有，将会说话。我担心这会让情况变复杂，于是表示更希望由赛斯来发言。结果，他的确接手了，而且语速不错，声音比平时还稍微洪亮一些。）

晚上好。

细雨社 www.xiyushe.org

（“晚上好，赛斯。”）

今晚是你们自己选择的。

（“是的。”）

（停顿）我的朋友原本打算谈谈他对“非时间”的看法，而且条件相当不错。不过我觉得，你和鲁柏今晚并不特别想要那样的安排……

（“大概是的。”）

……所以你看，我总是很清楚你们的偏好。（微笑）

那么，欢迎我们的这位朋友（指埃莫琳）。我们暂且继续之前的话题。

“身份”（identity）这个词，和许多其他词一样，是有限的，因为你们习惯把身份看作一个不可分割的整体。实际上，身份并不依赖于

你们所知的那种结构。

心理身份并不需要设立界限才能认出“自我”。因此，一个人格完全可能同时属于多个存有，却依然保持自己的身份和个体性。不同的经验组合本来就存在，只是你们的时间观念严重限制了你们对个体性的理解。

对于大多数人来说，“我”是一个单一的、确定的、指向性明确却独一无二的。

但事实上，“我”本身是个多重、多层、多维、多元的复合体。

- 多重：肉身我、头脑我、心智我、神魂我、人格我。
- 多层：伪装实相里的我、各平行层里的我、梦宇宙里的我、灵界中的我、意识界中的我、弘一一体中的我。
- 多维：零维当前的我、线性时间中的我、二维平行世界里的我们、做梦的那个我、让自己沉浸在梦体验中的那个我、认为有个所谓我的那个我非我。
- 多元：当前意识面向中的我、相同角色不同经历的其它平行我、那些我正在演绎|却非本角色的我、那些正在演绎本角色和其它角色的意识本我、那个把自己划分成万千碎片却又一体不二的本真我。

在这众多的“我”里，你拿着“我”这个标签认谁为“我”呢？哪个我才是你真正的自我身份？哪个名字是你？哪个身份是你？哪

个性别或长相是你？哪个父母爱人孩子是你的？——如果在连你都不再是你时！

心理身份是自我聚焦认同了某一单一角色后，给自己设立出的界限。而在开悟者的眼中，这种“我是谁”“我和谁有某种特定关系”的种种羁绊，就变得很飘忽了。因为你会发现，当自己的自我意识达成其大无外、其小无内的状态时，万物一体浑然天成后，一切皆我、我即一切的感触下，手里拿着的那个“我”的标签贴给谁都成，又贴给谁都不再那么合适。

在这种领悟中，在这样的意识状态下，你不再单纯地属于某个主人格，不再只隶属于某一存有序列，就好像你不再只是某个公司某一部门的职员或小组成员，而是属于全世界全社会，你走到哪里都被看作是座上宾。

细雨社 www.xiyushe.org

在你们看来，任何一个“有意义”的人格都必须有一连串的记忆——那些在过去发生、然后延续到现在和未来的事件。既然时间并不是这样存在的，你们就不能把自己的时间概念投射到基本实相里去。

在超出你们系统的人格体验中，事件既不会以这种方式被回忆，也不会按这种顺序被保留。所谓的“前世”经历并不是连续的，而是同时存在的。

因此，一个人格的各种自我结构是同时存在的，它们完全不受这种框架的束缚。它们知道你们对时间的感知，但对它们来说毫无意义。人格的不同自我，并不会认为自己是先后存在的。

很多人在认识我后，会想让我说说他们的前世今生来世去处，还有存有名、神魂名等。

这种朴素的宗教线性因果论认知，我可以理解，也可以为其解说某些版本里有过的故事,但这种解说其实都是随缘教化过程中的一种权宜之计下的扭曲。

因为其实存有和人格都是没有名字的,为了方便世人的大脑分类记忆和逻辑思维，才随便找个名号来编故事。是叫细雨、狂风、赛斯还是如来，对本真来说都是一时名相的称呼，仅此而已。

而所谓的前世、今生、来世的三世因果，更并非是绝对一维线性展开。今生本就有万千平行，前世与来生，在非线性中都同时存在着，和今生位于矩阵的不同联动方式里。

如果你把 ABC 说成是线性的，没错；但 BAC 与 CBA、CAB 其实也说得通。任意一点发生变化，整体全局就会随变，而所谓的过去在一茬茬不断重演,所谓的当下有着万千相互都是真实的平行实相，而所谓的未来早已被你经历了多次,只不过你又一次地在对其进行着穷举推演。

这才是真正的三世因果,那些把释迦所说扭曲成一维线性认知的高僧，其认知确实超越了自己当下的点状零维，比俗人强些，但也只是强些而已，仅此而已。

其认知水平仅限在人格片段的层面，连人格意识的认知水平都做不到。不过话说回来，这也已经比其它宗教里的那些萝卜大棒天堂地狱体系要高明得不知多少了。

“一个人格的各种自我结构是同时存在的，它们完全不受这种框架的束缚。它们知道你们对时间的感知，但对它们来说毫无意义。”

——人格所扮演的不同角色自我，并不会影响它们真实的自我认知，更不会陷入对先后存在的各种人类一维线性宗教理念里。

不过滞留灵因还困居在本位面中，还把自己固有的角色身份当真，是会继续受零维意识焦点和一维线性认知所束缚的。所以当我们接触多维意识体时，如果对方大谈线性因果论，那就要当心了——那家伙多半是滞留灵，在冒充高维意识体。

细雨社 www.xiyushe.org

举例来说，在转世过程中，一个经历过南北战争生活的自我，也会同时知道另一个生活在你们公元三千年的自我。在地球轮回里，这种知识不会传递到物理大脑，但它始终是已知的，因为你们所谓的未来都早已发生。

因此，我知道另一个“赛斯”，他也知道我。正因为你们对时间的误解，当你们试图预测死后生命，或探讨其他系统中的生命时，就会犯下严重错误。你们很难想象一个并不以连续形式经历事件的自我。而在所谓的通灵情境中，人们又常常期望存续人格像你们一样“记得”事件；但事件早已不再以那种方式存在。

是联想过程决定了哪些事件有意义，以及所谓的“顺序”。比如，一件发生在 1948 年的事情，对在场的人也许很重要，但对存续人格来

说早已失去意义。

如果连和你们如此密切相关的人格都是这样，那你们或许就能理解，对那些从未进入过你们物质系统的人格来说，你们的时间观念有多么陌生。它们习惯于非时间顺序地体验事件。相反，它们会完整地体验每一个片刻点，发展是同时展开的，“事件”被视为心理或心灵的发生，不一定与任何外在情况相关。

因此，在某些系统中，外在的伪象根本不需要。

当我们谈到“高维时间”时，最直观的比喻就是多层立交桥。每一条车道对应着不同的频率或维度，每一辆车都有各自的行驶方向与速度。车内的乘客依循自己的速度去感知时间，仿佛这是唯一的节奏；然而站在桥上的人，则可以同时看见所有车流在不同的轨迹里并行。进一步再往上看，这一层的观察者本身，又不过是更高层维度眼中的某一条车流。由此可以发现，时间并不是单一、统一的直线，而是因观察位置的不同而呈现出多重节奏。

从概念上说，所谓“时间”，不过是某个参照系内对有序变化的度量。参照系不同，变化的流向与速度就会有所差异，因此时间的样貌也随之不同。在每一个参照系里，时间都是存在的，而且自洽；但如果试图把所有参照系都强行纳入同一把尺，就会发现并没有一个普世的标准时钟。更高维的观察者，往往能把低维的时间当作“素材”来处理：可以快进、慢放，甚至同时观看多条演化线。对下位生命而言，这些过程是一条无法倒带的经历之河；对上位观察

来说，它们只是可以被编辑的片段。

那么，当我们置身于一个房间，发现里面的时钟各自以不同速度、不同间隔在走时，该如何计算“真正的时间”呢？关键并不在于哪一个时钟是对的，而在于我们选择以哪个参照作为基准。如果选择其中一只钟作为标准，那么其他钟都需要通过映射函数来对齐；如果拒绝偏向某一钟，则可以把所有钟表的读数作为一个“时间向量”，并行记录；如果要建立群体共识，则需要统计聚合，形成一个平均或中位数意义上的“共识时”；甚至还可以放弃钟表，直接以不依赖时钟的事件序列作为节奏，比如固定频率的自然过程或离散事件的计数。换句话说，“怎么算时间”本身不是一个物理上实际的问题，而是方法学上的选择。

细雨社 www.xiyushe.org

这也解释了为何时间在高维里常被同时描述为“存在”与“不存在”。说它存在，是因为在任何参照系内，总有一套稳定的秩序与节奏；说它不存在，是因为跨越不同参照系时，并没有一个统一刻度可以涵盖全部。两种说法并不矛盾，只是关注点不同。时间从来不是钟表走出来的，而是意识或系统对有序变化的度量方式。钟表只是这种度量在某一参照里的具象化。站在桥上的你，自然会有自己的时间；但在更高的桥上，你又只是别人眼中的一条车流。理解这一点，就不会陷入“无时间”的虚无，也不再执著于“唯一时间”的幻觉。

在前世今生的各种催眠回溯中，大量的临床案例证明，同一名患者在多年随访里，在不同心理状态下，在不同的认知水平中，在不同的意识频率里，给出的催眠回答往往是不同的。

这是因为，正在演绎当前角色的内在人格，可以同时察觉到众多平行可能，包括各种版本的过去、当下与未来，但依据当前本角色需要解决的问题，在催眠时会自动匹配上和当前问题最相关的那些经历记忆。但这并不意味着，那被说出来的前世今生，就是这一角色唯一经历过的前世今生。

就好像早期课第一到三节里，我们看似稀里糊涂的那个“弗兰克”（Frank）接二连三地说出了自己好几种不同的死亡时间和生活经历。让那时刚接触多维信息的珍与罗很是困惑。

此刻我想大多数读者已经能够明白，为什么当时“弗兰克”会给出多种看似相互自我矛盾的不同时间节点与生平表述。

你们可以休息一下，我们再继续。

Y9-1-430.2

（9:01。珍的出神状态不错，但出来得相对容易。她觉得这次的出神比平时更深一些，为了屏蔽许多干扰——天气、雨声、交通噪音、楼下的聚会等等。屋里很热，所以我们开了冷风机，增加了潜在的干扰。然而 9:15 恢复时，赛斯的声音很轻松就压过了背景噪音。）

你们必须明白，无论你们的处境，还是你们所了解的物质实相，本质上都是高度人工化的矩阵。它是由你们内在观念所共同创造出来的集体幻象。时间观念只是这舞台剧里其中的一个参数，而你们却因与其绑定衍生出许多最根深蒂固的误解。

你们必须深刻地理解：是观念在形成物质化的表现，这样才能认出这些观念背后的显化力量，并学着去运用和理解它们。不过，这种物质化的表现只在某些层面才是必要的。时间结构只在那个框架里显得“有效”。

细雨社 www.xiyushe.org

当观念不再需要物质化时，时间观念也就失去了作用。取而代之的，是体验的强度与价值充盈。在你们的说法里，发展会“同时”展开。

内在事件的组织，是依照不同人格的内在兴趣，以及对某个事件所体验到的强度来安排的。

所以，在你们的说法里，一个未来事件会先于一个过去事件存在。你们能跟得上我的意思吗？

在我们入世投胎前，会先选取当前自己觉得最想获取的经验、最渴望体验的经历、最匮乏了解的认知点，然后依据这些所需，在矩阵中搜索能提供此类教程的人物与时代背景、星球文明。

进一步，为完成角色人物的塑造、剧情的铺垫，再设置自己的父母、

兄弟、祖辈人物和伴侣子孙。当整个人物关系依据角色所需都规划好了，敲定了剧本与人物架构后，寻找能组队的其它演员：谁来演绎其中的哪个角色。有些演员只是客串几个故事片段，有些演员因还有其它剧组需要照顾，只能一段时间里出演某一角色。

大量找不到演员的角色，或那些演员因各种原因无法演绎全套剧情的角色，会被托管给矩阵，让矩阵按照剧情需要来安排互动行为与人物关系。

当然，当我们在自己的当前角色里慢慢地忘记了出生前的这一切安排与经历时，就会依据角色脑里出生后的记忆，片面地认知后天因果，并逐渐入戏当真。

如果你重新回忆起了所有这些，并借由内在神魂的视角，去观觉多维多重多元实相，就会清晰地知道，在因果间存在着很复杂的如环始末。我们就好像小说家那般，先预设好整个故事的框架与结局，再设法让这经历可以被展现与达成，并为整个故事添加相关人物。

对于我们来说，先有祖宗后有儿孙顺理成章；但对于多维实相来说，是先有当前的主人公，然后为其搭配父母、祖父母、妻儿等相关角色。

所以在高维眼里，剧场舞台上的时间线、当前角色所谓的过往与未来，甚至当下，都是在一场场排练里可以被反复修正、一再调整的

变量。故而它们说没有时间，角色在世间经历的时间都是幻象。现在大家可以理解了吧？故而说：“这种物质化的表现只在某些伪装层面才是必要的，当前角色所经历的时间结构只在那个框架里显得‘有效’”。

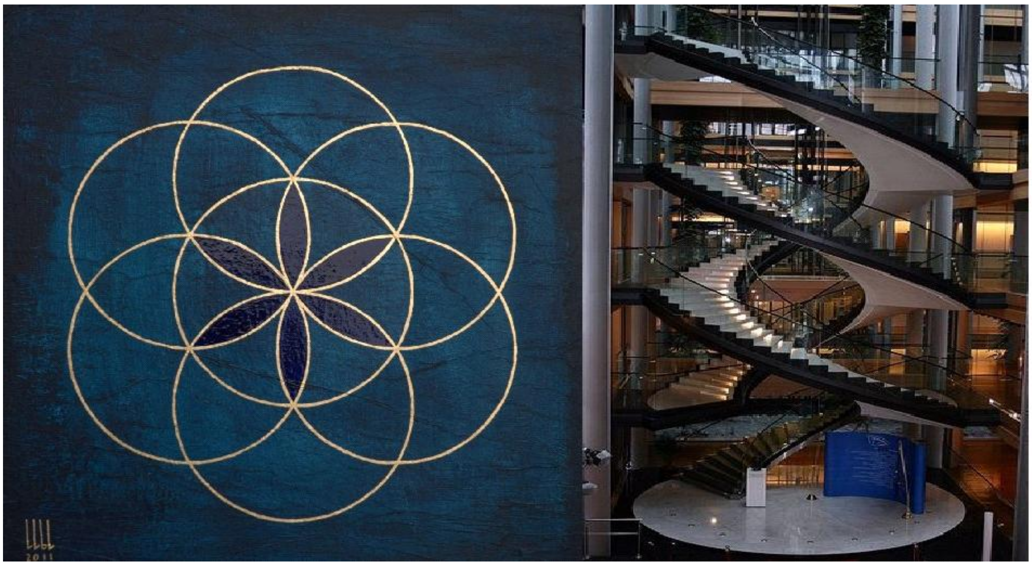
（“是的。”）

因此，你们在理解那些并不属于你们系统的人格时，会受到很大的限制，因为它们的身份并不是依赖于时间序列来构建的，你们所谓的“记忆”在这里根本没有意义。

一个存有并不会“记得”它的某个部分曾在你们的系统中存在过。在它的时间里，那一部分只是存在着。时间观念因此导致了一种局限的理解，因为你们很难想象某个存在它并没有你们所谓的“过去的记忆”，以你们的头脑思维理解方式，不应该存在这种情况。

细雨社 www.xiyushe.org

这也正是为什么你们很难理解，一个人格在保持个体性的同时，还能同时属于多个存有。随着我们继续探讨时间观念，这部分内容我们还会再展开。



对于我们这些习惯了以零维点状自我认知为视角去观察、思考、认

知世界的人来说，自己此刻所处的位置往往也被刻板地认知为绝对的单一。但其实我们就好像多环中的圆环那般，同时、既是、也是不同画面中的一部分。如果把视角拉远，就会发现线性的旋转其实同时贯穿多个位面、桥接起不同方向上的可能，而我们作为贯穿始末的通道，同时既在初始，也已是完型。

现在，请稍等。（停顿）

我们在座的朋友（珍指向埃莫琳），曾在一个后来被称为希腊的地方生活过，那时它还没得到这个名字。她也曾生活在 14 世纪的比利时。（停顿）在 13 世纪，她曾生活在南美某个讲西班牙语的环境中。这一人格经常从事建筑相关的工作，并且在拱形结构的设计原理上发挥过关键作用。（珍此时做了手势）

（按我们接受的历史，13 世纪的南美并不存在西班牙语殖民群体。拉丁美洲的西班牙殖民活动始于 1492 年哥伦布的航行之后。）

请稍等。（停顿）这一人格在四次生命中都是男性，每一次都表现出对建筑的兴趣，其中一世主要从事灌溉系统和高架渠的建设。那时他热衷于细节与规划，能够在脑中形成复杂的建筑蓝图，交由他人去实现。他常常生活在文明繁荣的时期，那时建筑活动最为兴盛。他的艺术才能与过去所绘制的精细设计图有关。

不过，他也有急躁的一面，总希望别人严格依照原始设计来施工。当前人格家中的庭院和花园，其布局实际上复制自那一世“西班牙时代”的设计，当时这些花园同样环绕着他的住所。

在另一个时期，这一人格的姐姐曾在另一世作为他的父亲出现。由于许多设计与寺庙建造有关，这个灵魂一直对探索实相的本质保持浓厚

兴趣。他对商业事务少有关注。当前人格需要认清自己的本质，并建设性地发挥自己的才能。他还没有真正与自己达成和解，但内在的坚持与直觉会支持他做到这一点。

我们虽然在离世时确实无法带走此生的名利，来世也无法直接利用此生的记忆，但有些东西是可以让自己在后续的人生经历中大大受益的。

这包括：已经成就了的心性品格、熟练到能达成肌肉记忆的生活技巧、自己的母语表达水平、还有灵魂觉悟已经证得的觉悟水平和相应的神通。

有些孩子天生聪颖、无师自通、过目不忘、慧根敏锐，这都是些老戏骨再入世间行走。一生无需太费力，就在学业、事业、感情等方面如鱼得水、万事顺遂、手到擒来。这样的孩子一般说话较晚，因为记得太多，说话早了，容易出乱子。

很早就会说话的孩子，也是再生者——上辈子就是在这个文化圈里，对当地语言和人情世故都比较了解。

什么样的生存技巧比较没用呢？比如重复性强、技术含量低的；太过科技化的。比如“我很会跑外卖”“很会端盘子”，那再投胎后，这类技巧就没大用。另外你说“我很会写程序”“很会使用当代西药治病”，那你换了个时空场域，这类技能也就一无是处了。有些技能与能力是可以累世不断提高积累的，有些则很受时代格局限制。

现在，你们可以选择休息一下，或者结束这节课。

（“那我们就休息一下吧。”

9:43。珍这次的出神状态非常深，稍微花了一些时间才出来。埃莫琳在离开前，向我们详细描述了她现在的家，因为珍和我都没见过。那房子四周的庭院布置得很精致，装饰繁多，从前方的马路一直延伸到后院，与启芒河相接。我们不确定课程是否已经结束，所以在埃莫琳离开后又坐回原位。赛斯在 10:00 再次接通。）

你们要明白，这样的资料是不能被随意“分门别类”的。过度坚持只谈某一个主题，反而会形成限制。比如说，经验与时间之间，并没有天然的界限与分隔。人为的分割或许能让段落看起来更整齐，约瑟……（幽默地）

（“是吗？”）

想到哪里就顺口说到哪里是最好的教学方式……不会阻碍直觉上的跳跃。无论如何，我们的资料都会呈现整体性的组织，但不要像修篱笆那样，把主题分成一个个整齐的格子。你有意见吗？

（“没有，我同意。”）

真正的组织方式，从来不是逻辑性的。

（“是的。”）

对于“时间是什么？”这个问题，一个合理的回答可以是：时间是一颗苹果。时间不是一颗苹果。时间（笑）是一条苹果里的虫。时间是一条不在苹果里的虫。

然而，对大多数人来说，这些定义毫无意义，因为他们只能把时间理解为天或小时，而不会把时间看作一种体验本身，或者更简单地说，

看作纯粹的“存在”。

不过，这些定义比与“计量”相关的解释，更接近事实。实相中并不存在任何形式的“测量”。实相本身就形成了一颗苹果。你们对苹果的感知，使你们只能零碎地看到它。这颗苹果就是时间，它是一个事件。它包含了你们所谓的孕育它的那些天数或月数，也包含孕育它的苹果树所经历的年数。它既是一个时间事件，也是一个空间事件。

这里我只是借用你们的说法来说明。你们看，苹果是真实的自然物，而“分钟”或“小时”并不是。它们只是被强加到实相上的观念，本身并不真实。

打个比方——一个人，在你们的说法里，既是他在地球上的六七十年生命，也是他那大约 150 磅的体重。

如果没有问题，我们就结束吧。

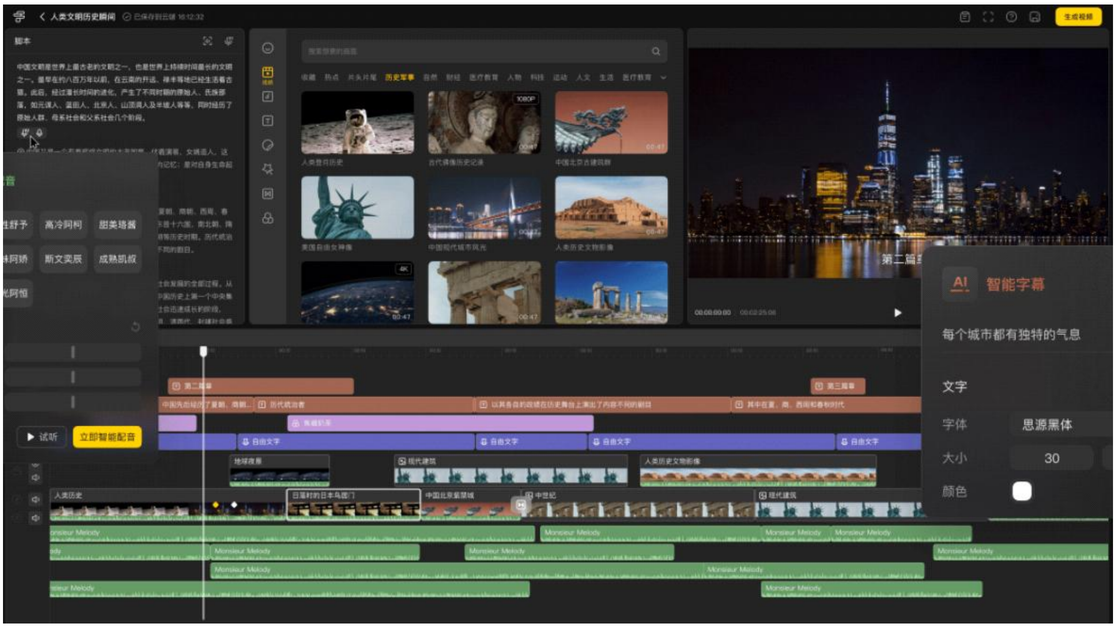
细雨社 www.xiyushe.org

（“我没有问题了。”）

在我们出生前，在我们规划与选择自己此生会与要经历的一段段的故事时，我们会选取故事包。这些故事包有长有短，有独立的，也可连锁牵连，绵延多年。

我们在编辑自己的人生蓝图时，就好像是一个视频的剪辑编辑者，把一段段的视频素材按照需要拼凑成片长被固定好的整部影片，并在关键节点上加入字幕、画外音与各种烘托气氛的音乐。

这些镜头并非是一段段、一节节犹如火车车厢般整齐排序的，而是相互穿插、混剪、相互交织切换着的。



我们在矩阵里，就是这样在出生前剪辑自己这一生的，但这剪辑出来的人生蓝图只是一个大样。随着人生的不断推进，随着各个节点自我选择的解题方式的不同，随着触发的后续剧情走向的多变，这样剪辑好的人生蓝图还是可以再修改的。只要你对自己的梦有所觉悟，就会知道什么时候会出现人生的重大路口，你是在按照固有剧本在走流程，还是在矫正自己的发展方向，在激活小概率事件的成真与展现。

人生蓝图是你出生前就定下来的本学期主要课程表，这课程表的大体轮廓包括六亲关系、自带入世的能量多少、自己的天赋有哪些、更擅于些什么、此生的规划有哪些，其实都写在了出生的时刻代码里。

但开悟之人的命就由己不由天了。当你真的醒来，活明白了，再看自己的那些人物设定、剧情设定、灾祸由来的设定，就都只是淡然

一笑了。而关键是你自己要如何看待这些问题、如何应对这些问题、如何记忆这些经历。很多人格都在这幼年期经历过极其近似的剧情，但每个“内在小孩”都只记住了和自己意识频率对等的相关实相。

我最后想说的是，希望尽量澄清你们对于时间观念的一些误解。记住，这个观念只在你们当前的处境里才有效。

现在，我祝你们晚上愉快，把我最诚挚的祝福送给你们二位。

（“晚安，赛斯。”10:14 结束。珍依然处在深度出神状态。除了关于埃莫琳的资料，赛斯其余部分都是快速传达的。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y9-1-431

第 431 节 大赛斯的课：用数字类比身份的独立性

1968 年 8 月 26 日 星期一 晚 9:19

（这节课由赛斯的更大存有——或称主意识人格——主持。如往常一样，声音高亢、清晰却显得遥远，并伴随许多停顿。珍的大多数句子仍以上扬语调收尾。

9:18，珍告诉我她开始感受到“金字塔感”。关于这种主观体验，可参见早期课第 411、412、413 和 419 节。她说：“我觉得我要接到那个‘大赛斯’了。”金字塔效应似乎让她的头部保持平稳，仿佛在为主观金字塔进行平衡动作。我建议她放松颈部，她照做了。整个过程中，她的眼睛大多是闭着的。）

晚上好。

（“晚上好。”）

让我们从身份的角度来谈谈数字。

这与我们一直在讲的时间与特质有关。虽然数字是抽象的，但它们在这里却能很好地服务于我们的目的。例如，数字 7 可以被看作一种身份。它可能以无数方式成为其他数字的一部分，但它始终是它自己。

（停顿——后面会有许多这样的停顿。）它可以参与各种组合，却始终保有自身的本质。举例来说，3 与 4 相加等于 7，但 3 与 4 依旧保持它们各自的身份，在你们的概念里，它们永远如此。至于 0 另一边的数字，也就是负数，它们代表的是处于相对非存在状态中的身份。悖论在于，这些数字并不能被视为“不存在”，因此你们用负号来标示它们。

数字单元本身就已经表明了它们的存在。然而，数学在你们的体系中并未被完全理解。四维或五维的数学，目前尚无法在你们的系统中运作。

好比说，每一个数字并不仅仅是它自己和一个可以加减乘除的单元，它们似乎还包含了你们无法感知的无数强度变化。我并不是指数字内部更小的单位，而是指单元本质所具有的多维性质。

细雨社 www.xiyushe.org

这些多维强度，可以说是每个数字固有的特质。（停顿一分钟）它们代表了数字自身固有的其他维度实相。既然数字只是符号，它们自然也代表了这些符号所对应单元的多维实相。

就像一个数字可以简单地与另一个数字相加，而不会削弱其中任意一个的个体性与有效性一样，另一种不同形式的组合也在发生（停顿），这种组合涉及到这些数字单位内部其他强度的数学操作。

（停顿，语速极慢。）无论如何，这些操作都不会改变单个数字单元的个体特性。既然说到这里，我会给你们一个简单的类比——请注意这只是类比，帮助你们理解。

想象一下，在数字 1 的后面或内部（你们看不见的地方），存在着无数个其他的 1，排成一列。（珍向前倾，做了个手势。）你们看到的这个 1，就是在你们系统里可辨识的自我。而它背后的那些 1，并不是顺序排列的，也不是完全相同的，更不是复制品。

然而，它们都是变体，没有一个是以另一个为模板的。你们最初看到的那一列数字中的每一个，其内部都包含了这些独立的单元。

现在，假设 1 的背后有无数个其他的 1。为了便于类比，可以假设它们排成一条直线。这条“1”的长列看起来或许无限延伸（珍张开双臂），也可能突然（珍拍手）收缩成一个整体。这样一个简单的数字 1，其内部就包含着扩展与收缩的特性——这种扩展与收缩并不属于加减乘除，而是所有单元固有的性质。

再想象一下数字 2 被放在 1 的旁边。数字 2 同样拥有它后方无限的变体。这些变体应当被理解为不同强度的表现，而这些强度本身彼此独立。

当两个主要数字 1 与 2 放在一起，它们组成了 12，但 1 与 2 本身并未改变。同样，每个数字背后那些强度单元的任意变体也能互换位置，却仍保持各自的独立性与个体性。如果你们用 x 与 y 代替 1 与 2，原理依旧相同。

这个类比同样适用于身份。你们在世上所能看到的，仅仅是属于数字 1 的某个特定强度单元，而你们却无法感知到它所连属的其他强度单元。换句话说，你们看到的只是平面上的 1，却无法想象那简单单元中所包含的强度与维度。

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。数字的比喻是很巧妙的。正负数字的无穷性表示了全然中的

无尽可能，而组合性和可相互运算性，又揭示了在无尽可能里可被组合出的实际应用又是无尽可能。

每个数字都是整体序列里的一员，都是不可或缺的独特，不管是正向的还是处于负面极化中的。这些对所有可能性的具体展现构成了全然，所以在本源的虚空意识来看，不管是线性因果还是肤浅的二元对立，都是幼稚园里的方便说——在高等数学的殿堂里，这样掰着指头分手指与脚趾、左手与右手的逻辑思维方式是一种认知自限和方法论的低阶扭曲，但这种入门的启蒙经历又是大多数稚嫩在早期幼稚园小班里需要的基础认知技巧。不然无法理解数字与实际间的相应替代。

细雨社 www.xiyushe.org

但如果你已经不是幼稚园小班掰着手指学算数的年纪，却还依据线性因果秉持左右手的分别心，看不起脚趾，不把脚趾看作一体中不可分割的一部分，那就无法继续成长了。

当我们把手掌摊开，看见的是五根手指，把手掌立起来却只能看见三根手指，然后说着三世因果。但其实 20 个指头都是同时存在的，且相互配合着的。没有哪根手指是你的、哪根不是，同时又没有哪根手指是你、哪根不是！

在高维眼里，所有的分支都是自己的一部分，又都不再是整体自我。每个手指各有功用，又相互配合出种种妙用。很多人只想透过所谓的修行，让自己从一个小脚趾变身成右手的大拇指，觉得只有这样，

自己才是最重要、最被看见的那个。

但其实，真正的修行，是脱离自己的狭隘自性，让自己回归到一体性里，在一体不二中，俯瞰 20 个指头，并知道每个存在都有其价值与意义，所有都存在才是无漏的全然，不管是正面的成功体验还是所谓负面极化的体验，都是构成完整觉知的对等实践。

当我们聚焦在一根手指上，并把其认知为我时，这个手指所遭遇的、所作为的就变得无比重要：你给它戴上金戒指，在指甲上涂抹油彩甚至镶嵌钻石，给它戴上手套，涂抹护肤品，喷洒香水，却因此忽略了自己的整体。哪怕有人慢慢地把被照顾的对象延申到十指，甚至双手护理，还对脚趾也画上精美的指甲油，对自己整个皮囊都精心呵护，这看似是全然了，但还只是学到了一个皮囊。

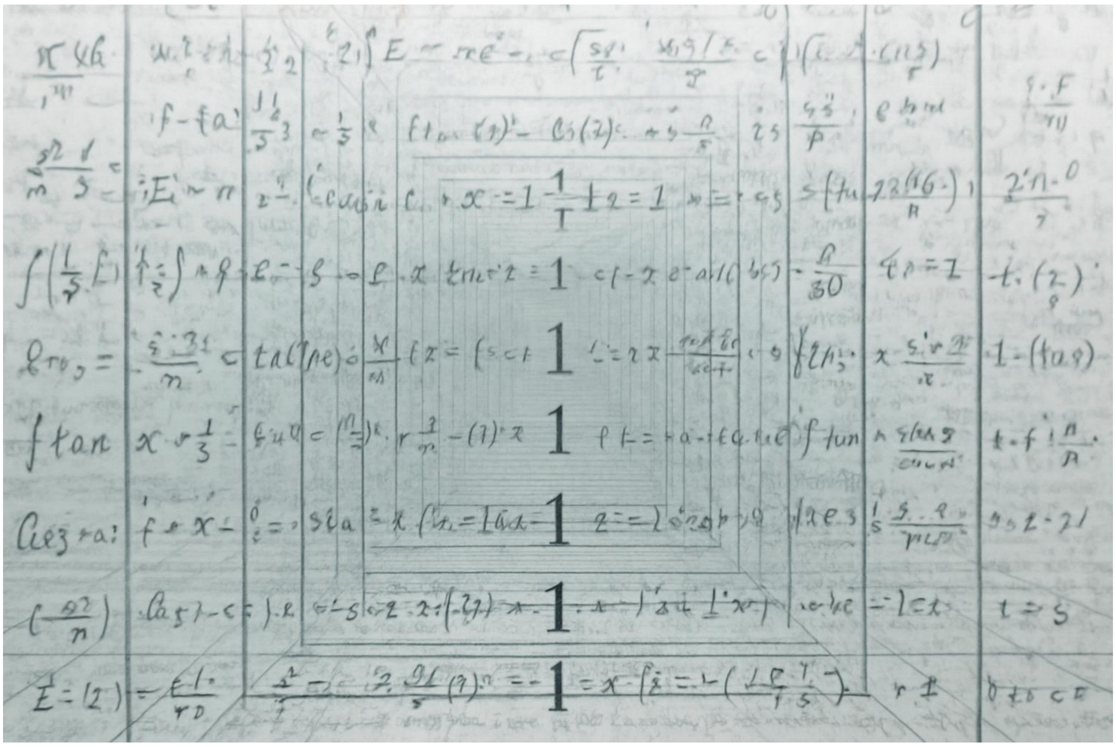
你在意的整体不过是相，而内在意识神魂的匮乏与干瘪依旧如故。

很多大儒智者，皮相上很随缘，但内在闪烁着智慧的光芒，举手抬足间，一个眼神、一句点拨都能温暖照亮他人，这样的所是，一根手指上的种种装饰与养护就变得很没必要了。

我们说回这里说的数字，当然不是在谈论什么天使数字或各种灵数与易经算法上的数字。数字只是多样性和组合性的比喻，而且数字并非是黑板上线性展开的一维公式组，也不是写了一黑板的二维平面平行数据链。而是立体多维的通透贯穿。

每个数字背后都有多重平行自我同时存在着，每个占据了一个平行层，然后在那一层和其它可能性互动着。随着观察者从直面解离出来，越是从侧面观察，就越能看见点状自我背后的所有其它可能性都在同时作用着，而所有这些一连串的自我，还各自相互产生着微妙的涟漪影响。

这就好像一间教室里的所有同学，各自在自己的一块透明玻璃板上写满了数学公式。写完后，大家把玻璃板都交给老师。老师并没有把它们分开批改，而是将数百块玻璃板一块叠一块，整齐地摞在一起，并特别把每一块玻璃板上的数字“1”对齐。此时，当人们透过那厚厚的一摞玻璃板去看时，会发现，在那条纵向延伸的“1”的路径上，出现了一个个平行的展开。仿佛在那条线上，所有的可能性都被投射出来，层叠成一种既统一又多样的图景。



（9:54，突然中断。珍毫无预兆地停了下来，头往后靠在椅背上。中断

非常突然。我问她几个问题，她点头表示可以，然后慢慢从出神状态恢复过来。

她说自己很容易“下来”。休息时，她仍感觉到些许“金字塔效应”。珍对数学一无所知，但她说这个人格“疯狂地推动”她努力把内容表达正确。在讲话时，她脑中出现了一幅画面：她看到一排数字，前排的每个数字后面都有更多数字。她说前排的数字位于一条自左至右的无尽列队中。而她还感觉到后排的数字能够扩展、收缩，并生成各种变体与无尽组合。“这是我们根本无法用数学概念去想象的东西。”

她觉得这些想法来得太快，快到她语言跟不上，但实际上，整个传递过程大多是缓慢的。得知这一点，她感到很意外。10:10 继续，以同样的方式。）

我要告诉你们的是：数字只是你们这种实相里的符号，它们并不是多维的符号。你们的物理学家固然能在一定程度上作出推演，但他们受到限制，是因为他们用来描述实相的符号，本身就被你们所知的实相所制约。

这些符号就像钥匙，只能开启你们自己的门。你们可以用它们打开无数的门，但这些门都局限在你们系统的范围之内。

因此，你们的时间与身份观念也一直受到局限。其他维度的实相确实会出现在你们的系统中，但你们却无法辨认。我们可以让你们了解其中的一些，并告诉你们它们在你们的实相中呈现的方式。（长时间停顿）

我们当前使用的数字，或说数学理念，存在着本位面中特有的确定性和自限性，这种局限性导致我们的数学运算逻辑呈现出线性对等的稳定因果律确定性唯一坍缩。

习得这样的数学逻辑后，我们的科学家在运用这样的数学逻辑思考真实宇宙时，就怎么也想不明白，大一统场、现实生活和微观层面，怎么会出现三种截然不同无法统合的基础之“道”。

其实如果我们的科学家稍微了解一下多维实相，就能豁然开朗地明白，在当前的伪装位面里，在一维的时间轴上，用确定性的符号和算法去推演多重多维实相里的不断变化，就好像没有根据飞机的飞行速度与飞行轨迹预设提前量，而直接瞄准开枪一样，怎么打，弹着点都是在残影上，而无法击中目标。

真正的多维数学，是变量数学，是量子数学，是基于不确定性上的混沌数学。当我们现在引入了量子计算，研发出量子计算机时，我们的科学家开始真正地碰触到了，运用多维不确定性，直接去计算出多种可能性，并理解所有可能都同时存在。

细雨社 www.xiyushe.org

当我们不再执意追寻确定的、唯一的、肯定的标准答案时，当我们能接受在未来中直面不确定而不因此而忐忑焦虑时，我们的从容随和，不但能让自己在法喜中安然度日，还能被每一个小小的意外惊喜而不断感动，体验到幸福。

人们之所以不管拥有了多少，都还是生活在八苦中，不是因为放不下，而是因为内心中过度依赖确定性的安全感。一旦陷入确定性中，你获得的不再是安心，而是更多的焦虑，因为求不得、守不住、还嫌少、怕不够的种种得失心，会轮番来折磨人。

聚散有时，生灭有道，随缘法喜说着简单，又有几人能真的做到呢？有目标是好的，有一步步的里程碑也是好的，有行动力是好的，有坚韧不拔的金刚心也是好的，但唯独功利心是其中折磨人的。

为了上天堂，而付出的布施与努力，实无功德；必须上苍给你确定性的承诺，才肯修行的人，不管轮转几辈子都只能原地打转。

所以修行人，要对自己狠一些，立誓：天地可有反复、可辜负我的痴心，但我不会辜负天地，因为要成长的那个是我自己，而非为了谁而去努力表现或表演。

在梦宇宙的系统矩阵里，其最大的显化规则就是同频匹配机制。一个人怎么演、如何表现其实不重要，当你的内在所是达成了相应的意识频段后，自然会被显化到相应的实景中，与同是那一意识频率的人相互匹配对局。

我们可以演，演得自己甚至都信了，但自己的内在意识频率的高低，骗得了自己，一时骗得了旁人，却骗不过矩阵系统——你是怎样的，就会被归档在怎样的意识频率环境中，和与你对等的那些所是相互磨砺切磋，相互成就或相互对镜。

任何时候都别去抱怨：“我怎么这样倒霉，会遇到这样事与这样的人。”请记住在同时性里没有偶然可言，已有匹配的功课与觉悟的素材。每个人的经历都是自己当前与那时当经历的。这不是活该，

而是考验与教训。如果你拥有比考题高的认知与智慧，那你对考题不会留下什么印象，一切就理所当然地从指尖滑过；如果那问题让你头痛，难倒你了，让你崩溃，那当明白：不是考题太难，而是自己还德不配位。无法走入下一个台阶，只好反复去面对同一道课题。

你们可以学着去体验其中的一部分。而“非时间”的体验，就是我所说的一个特别的方面。这样的体验本身会在某种程度上，自动帮助你们理解自己的身份维度。但在那种情况下，你们熟悉的旧支撑点将不复可用。

我们中的一位很快会给你们一些指导。当你们准备好时，就只管照着去做，不必作任何改变。届时，你们至少会在某种程度上，亲身体验到作为一种超越你们已知时间框架之外的人格，是什么感觉。

这才是最好的学习方式。而告诉你们这些，正是这一节课的目的。现在，这节课到此结束。

梦中的经历、冥想中觉知到的各种平行实相或未来闪现或其它版本的过去，都是非线性时间体验里的一种。我们的未来从来都不是一种确定性的抛物线，尽管大多数 NPC 确实终生都活在系统为其预设的命运中。

当我们透过这些洞见，真切地发现与知道，在多维实相里，角色的过去可以被一遍遍重写，当前的自己其实存在多个平行对等体验版本，而每一个都在完成存有对无漏认知的实际探索，而未来其实同样有很多种可能都在等着自己去经历，而自己届时会被系统推送到

哪一版实相里，全看自己的意识水平发展成熟度可与哪一高度的平行实相相匹配，你就明白了，人生的意义何在，修行奋进的原因是什么。

其实没有什么六道轮回的萝卜大棒，但却又有六道的差异：一个人的心性品行，让自己即便披着人皮，也是行走在六道里的众生，或在当恶鬼、社畜，或在当小人、浑噩之人，或参与各种内卷、当着阿修罗、当着追求极致享受的天人，然后看着自己腐朽恶臭成灰。

在修行里，可以一眼万年，同时看到所有可能性，并知道自己此刻当如何选择、如何作为。这不是时时勤拂拭的那种小心翼翼的伪装，更不是本来无一物的空灵，而是一种更高境界的了了分明。

正可谓：莫争树有无，对景观自性，借来有无物，觉是自醒缘。

（10:19，课程突然结束。珍慢慢从深度出神状态恢复过来。她一边恢复，一边多次轻拍自己的头顶："我一直在努力把自己全部塞回到我的头里，"她说。"我的大部分还在下面，"她拍着椅子说，"等着其他部分回来。下面的部分对数字一无所知——我不知道这些信息是否正确——但上面的部分却一直在传递它们……"

她在说话时又看到了一些画面。她很难用语言形容："这些画面似乎与角度的光束有关。我不断地得到这样一句话：'将你的意识投射到角度的光束中。'"

整节课中，大赛斯的声音始终保持着高亢、清晰而遥远的特质。）

Y9-1-432.1

第 432 节 时间与形式的分离：高度人格与文明的孕育

1968 年 8 月 28 日 星期三 晚 9:20

（在此节课之前的几页，是 1968 年 8 月 20 日星期二珍的 ESP 课记录。这是一节非常精彩的课，内容涉及或然性、多种类型的个人意识、电性实相等。其中关于身体意识的一些信息，是赛斯在常规课中从未以这种方式讲述过的。

【33 年后补注：这节 ESP 课将会在《ESP 课》出版时由 New Awareness Network, Inc. 发布。】）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

细雨社 www.xiyushe.org

现在——

我说这些，并不是说其他体系中的人格不会建构出他们自己的时间结构；但在所有这些情况下，那些人格都非常清楚，这些结构只是为了组织经验而设定的。

他们不会认为某个特定的时间体系本身具有任何独立的实在性。不过，这些体系的运作方式，并不像你们的时间那样是连续的。同样地，他们也可能会运用某种形式的物质化现象，但不会像你们那样把这些物质化现象看作脱离自身而存在的事物——他们清楚一切“形象”的来源。

对于那些没有进入过你们体系的意识来说，要理解你们竟然会把时间和形象当作独立存在的东西，其实是很难的。形态（form）并不一定意味着必须有影像（image）。（长暂停）稍等一下。

现在很多大型游戏，都引入了天气系统、时间系统，并为游戏设立完整的历史时间框架和未来感走向，让游戏世界里被架空和生成的主角，被这些故事线索带入到一个庞大的时间观和世界观里。

这种故事性的宏大背景设定，不但合理化了角色遭遇的剧情，也侧面塑造了角色立体鲜活的个性，让其行为与动机显得更加合理。

当然大多数玩家并不会真的把这些历史故事当真，也不会把当前角色经历的昼夜或年月当真。可是如果你持续地在某个游戏里沉浸式地游玩了很久，甚至已经因此忘却了你参与游戏的那个本体，此时在虚拟世界里无比当真的你，就会不自觉地把游戏内的时光与时间日历当成自己认知与思维的依托焦点。

比如在游戏里，每个昼夜会刷新一次野怪，三天才能打造好一把武器，挥舞十次镐头才能采集到一个单位的资源。这些被系统以矩阵内游戏时间规范好的时间进度就成了你当前角色认知里的一部分。

尽管这些时间本身是假的，是都可以通过修改器进行调整的，是不应当被当作常数不变量引入到严谨的科学思考逻辑中的，但沉迷并在游戏里当真了的玩家，就是把游戏内的时间，认知成了客观事实。

而这种认知理念对于不玩这款游戏的人来说，会感到狠陌生，虽然能理解，但难以认同。

就好像妈妈叫孩子吃饭——

孩子说：等等，我还有三天就能拿到新武器了。

妈妈说：你暂停下游戏，先来吃饭。

孩子说：这是线上游戏，无法暂停。

妈妈气得拔了网线，孩子急了，因为他的世界陷入了定格。

形态并不依赖于质量（mass）。这更接近我想让你们明白的意思。在你们的时间体系中，质量的增长似乎依赖于片刻的连续性。但事实上，时间与形态毫无关系。

那个有时会说话的人格（指赛斯的主意识人格）可以随意改变形态，他从未陷入“一个人格必须依附在一个形态中”的信念当中。按你们的想法，他会根据自己的心情而改变形态——他怎么想，他就是什么（强调）。

细雨社 www.xiyushe.org

用你们的话来说，他的演化开始于极为古老的时期，以至于就价值充盈而言，你们几乎可以说他早已进化得完全陌生、超脱于你们的境界。

在游戏里，我们搭建一个房子、制作一个物品、等待一个果实的成熟，都会看到渐进的一系列逐步在完成或达成的画面。但实际上系统是可以瞬间在你手上、在树上显化出成品的。

渐进式的展现让我们相信有时间、有因果、有递进的次序。而这些经验认知看似是持续存在的事实真理，但其实都是矩阵刻意显化出的过程，想要言出法随即刻显现，下一帧就无中生有并非不能做到。

因为其实每一帧给角色投射的画面并没有必须的必然性连续。这就

好比，你在梦里看见一辆公交由远到近驶来，却在你等候的公交站没有停靠，又由近到远地开走了。你追赶那公交，呼喊着想要让司机注意你，并停车，但车子还是开走了。紧接着下一个画面，你就出现在了酒店里，中间毫无过渡，你也不会觉得奇怪而因此惊醒，剧情就这样继续推进了下去。

如果你仔细地思考这些很合理的画面就会发现:梦里的公交本是可以闪现在你面前，然后又凭空消失的，你根本就不用等公交，而是可以瞬移到目的地;地面上跑的公交和你所站的街道不过是一层映像的薄膜，压根儿没有地心引力或真正的时间，但你却活在自己的当真里，把这一切自己投影出的虚假看作是无法逾越的现实。那辆公交里其实你既没显化司机也没投影乘客,但你却对着那伪像大声呼喊，想让其停下，带着你去梦境中没有后续场景的远方。而公交不停靠、不等你，这一切让你着急又无奈的事看似巧合，但其实都是你自己内在无奈与错过情绪的显化。

你先有了这样的情绪,这些负面情绪让你的意识频率开始进入焦虑与愁苦，让自己觉得自己不配得，进而忧心忡忡，这种患得患失引发后续这些相关实相的系列体验。而具体梦到或经历了这样的实相后，你又会因此陷入更真实且言之有据的负面情绪化状态里。

虽然西方宗教里有很多扭曲，但有一句经典确实不虚，那就是：如果你自己感到富足喜悦，那上帝就会加倍地给你；如果你自觉贫苦

匮乏，那上帝会拿走你口袋里的最后一枚铜板。

《马太福音 25:29》：因为凡有的，还要加给他，叫他有余；没有的，连他所有的也要夺去。

《路加福音 19:26》：主人说：我告诉你们，凡有的，还要加给他；没有的，连他所有的也要夺过来。

我们实际生活在一个多重概率可能的平行实相里,那些因杞人忧天患得患失而让自己陷入低频情绪化中的人，日子会越过越苦，干什么都不顺，拿到的也会失去。而那些主动积极乐观无所谓的人，反而会越发快乐，好事连连。你关注什么就会吸引什么，在意什么就会体验什么。

细雨社 www.xiyushe.org

总是担心老公出轨、不断查衣服手机的,早晚老公会去寻一处安生;而对已经出轨的老公都不知不觉的“蠢”女人,一如既往地热爱生活、照顾家庭，结果外边的女人忍不住天天吵，男人受不住只好躲回家里，暗自庆幸还有个安生日子能过。

这个蠢女人一辈子都只看到了美好,而那个一结婚就开始防小三的,在离婚后四处吹嘘自己的直觉有多准。其实在多维实相里，你关注什么就体验什么，就记忆什么，就生活在什么之中。

有些来自某个体系的人格，会去帮助其他体系中的人格。但高度发展的那些人格——在你们的说法中具有极为成熟且高度发展后的智慧

——它们会立下志向去扶助整个人类文明的发展，甚至会协助一个新文明体系的诞生，有时还会直接参与创立与启动那个新时代体系的创立，并留下大量成体系的高维知见信息。

我已经告诉过你们，有很多事我也并不知道；在实际运作中，有很多事是未知的。

现在，你们也在帮助构成自己身体的细胞与分子中的那些意识发展。它们几乎是通过一种“渗透”的方式向你们学习。历经无数轮这样的互动，它们会隐约意识到“概念性思维”的存在。同时，它们也在支撑你们。它们所具备的那种“胶囊式的理解”会越来越向有意识的努力方向演化。

它们每一个最终都会学会如何去组织更大规模的能量单元。要用你们能理解的语言表达这一点很困难。它们是初显和潜伏的人格。这并不意味着它们都会在你们的体系中显现为物质存在，但从你们的角度看，它们确实代表着你们体系未来的居民。

我们都知道，当光的光子在频繁的相互碰撞中“凝结”为带质量的粒子（电子、质子等）时，光的物质化之旅就开始了。微粒构成了星球，进而诞生出具有基础意识的生命。

生命吸收光的能量来壮大自己，让自己具有功能化和分化出各种可能的复杂代谢系统，以便更高效地利用光能。

而一部分生命选择借由吞噬其它能高效利用光能的生命来壮大自己，另一些则选择吸收物质化的光来壮大自己，前者发展成了吞噬合并生物，后者成为了植物。植物可以直接利用光和光化物，而动

物则依靠逐层相互吞噬，包括吞噬植物，让物质粒子逐层从光与光化物成为构建复杂智慧生命体的基础素材。

意识能量微粒就是这样从光转变成各种载具躯体的。

但单纯依赖这些意识能量微粒构成的载具，无法展开复杂的、高效的生命体验，所以意识存有化身成不同的人格，借由人格片段的方式扮演了一个个灵魂，再借由灵魂的方式，利用舞台上的这些角色载具去演绎一场场故事。而构成一个个身躯的意识微粒们，则借此观摩与学习，获得成长的机会。

中土宗教说别吃肉，有罪，但这种只有中土才发明出来的罪恶感，其实基于无知，因为植物也有感官，也有感情，也有觉受和痛苦。不管是植物还是动物，其实都不存在宗教里的那种因果罪罚的认知，动物们其实大多数和我们对生命对时间的理解是大有不同的。

细雨社 www.xiyushe.org

从一枚种子、一棵草、一枚果实、一只羊、吃羊的狼，到吃狼的人，构成物质的意识微粒一路从尘埃转变成高级智慧体，它本身是欣喜的。当然最后人又化作尘埃，把一切归还给自然。

我们之前说过，在意识的成熟过程中，在接近成熟的高维意识中，其当作为的最后阶段，是透过利他而完成对一体性智慧的综合提升。

(1 Z 祖里 作为身体的、运动的模范。	(2SF 苏马菲 透过教学传递原创性。	(3 M米尔伍梅特 神秘的滋育人类之心灵。
(4 Y 依尔达 传播及交换概念。	(5G 格拉玛大 建立社会体系。	(6 F 佛德 改革现状。
(7 D 度莫 医治， 不论其个人的行业为何。	(8 B 柏莱汀 透过亲职给人类提供一个地球存货，	(9 SL苏马利 给人类提供文化的、 心灵的与艺术的传承。

自我意识成长之路，在本意识位面里，我们会经历九个阶段。

从在意肌肉皮囊的最初低级一级意识，描眉画眼练腱子肉，到二阶意识，在意科学知识体系，发展脑力知见。

力量

Z『祖里』

01运动家，

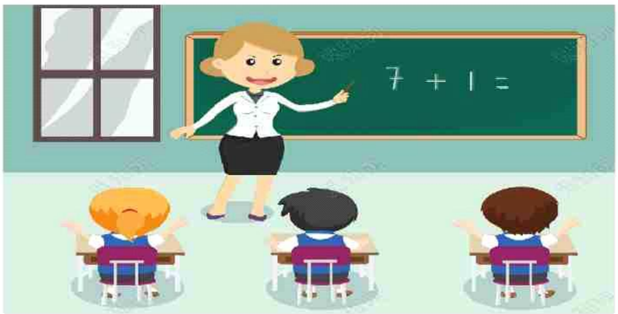
02太阳剧团、云门舞集都是这类人。

03 这些人是运动家，在不论什么领域他们都专心于使身体的能力臻于完美，那在其他人通常是止于浅尝的。

04 他们是身体上的模范，透过身体本身的美、速度、高贵及演出来表现的。

05 透过身体艺术及表演传递能量，经营表演，　作为画家或作家的模特儿。

06 他们常常出现在文明的开端，透过身体“艺术”及表演传递他们的能量 。



SF『苏马菲』 **传统**

01极端聪明，主要把自己或别人的原创性知识传给别人

02忠实的抄写，并传递给后代，但不会改变原创性

03不太具有原创性的人　04主要行业当老师

发展到三阶是从事探索心灵秘密的哲思，四阶是游访四海，传播与交换理念。

M『米尔伍梅特』 **浪漫**

01是神秘主义者所组成

02他们的心灵是很神秘的，大部分都活在自己世界，很单纯、天真无邪的原始人，比大多数的人是与心灵极度调和一致的人

03 属于这个家族的人不会居于任何的权威地位，生活步调缓慢。

04重复的生产线，较不工业化，『很慢活』

05不喜欢动作很快，吃饭细嚼慢咽

06可能是卓越的父母亲

07 他们无意对别人解释他们的内在活动。

08 他们通常选择具有较缓慢的生活步调之较不工业化的国家。

09 这些人可能完全不为人所知，他们简单、直接且孩子气的言行，而可能显得愚笨，他们根本就不在意一般的习俗。

Y『依尔达』　01交流者组合成　　**探索者**

02 藉由商品的交换达到文化的传播交流。他们都是种子的携带者(概念的散播及同化者)，由“交换者”组成的，把他们的想法由一个国家带到另一个，混合文化、宗教、心态及政治结构。

03爱冒险的人，且这一群人具活泼、多话、有想像力且通常可亲的人。

04对商业及财富有独到的眼光，这些人也许是艺术的欣赏者，但通常是为了其商业价值

05 世代以来，他们在各处出现，他们也是海盗及奴隶。

06 他们的特点常常是那些爱冒险之人的特点。

07 他们可能是四海为家的人，而且常常很有钱，所以经常的旅行是可能的。

08 主要是在从事概念、产品、社会与政治观念之交换与交流的伟大游戏。

09 他们是旅行家、探险家、商人、传教士及水手。许多推销员、外交家可能是属于这个范畴。也常是改革运动的成员。如十字军东征、丝路交流，都是这类灵魂的创造。

10 这些人也许是艺术的欣赏者，但通常是为了其商业价值。

11 你们常常可以在政府部门里找到他们，涉及旅行或金融的领域。

12 他们常常喜欢密谋。总而言之，他们混合风俗

从五阶开始，不再仅仅是关注自我个体，而是凝聚人群、建设团队，成为领导者。进而发展到第六阶，去推陈出新，改变固有僵化认知，成为革新者，提出跨维度的信息洞见。

第七阶段,开始更本质地去关爱他人生命与心理健康,成为疗愈者,学习如何爱与被爱。第八阶段，无条件地提供温暖与陪护、照料弱小与病苦中人，成为培育者。

D『度莫』　　**疗愈**

01热爱医治别人，借由修理物品间接疗愈别人，给予安慰的话，会散发出很温暖的负离子能量　　，加速别人的疗愈

02通灵者、社工人员、心理学家、艺术家或跻身宗教界、花店、生产线工作、政客

03具有特殊的疗愈能力，自动会去关心别人并疗愈别人

B『柏莱汀』　　**亲和力**

01最擅长：亲子，易洞析孩子的特质　　02身心是平衡发展

03这家族专门制造良好的下一代，生孕能力特别好，拥有很多孩子

04 他们通常是非常健康的人，与这个家族的人结婚能自动结束遗传的弱点。

05具迷人的自发性　　06投入了很多心力在家中，专心带孩子，家庭活动放在第一位

07和善、幽默及爱嬉戏，并有活泼慈悲，具有同情心

08 他们是最适合作为父母亲，天生对人有很高的同理心，喜欢鼓励孩子，天生对孩子有有健康的，故事妈妈、导护妈妈、对孩子具天生的善良

09好的父母亲，绝对不会为了孩子牺牲　　10 照顾，对养育健康快乐的下一代有非常多的兴趣。

11 他们创造性的能力都用在家庭团体以及孩子上。

12 这些父母非古板，盲目的顺从习俗，是视家庭生活为一种艺术的人，视孩子们为血肉做成的杰作。

13 几乎在任何行业里你都会发现柏莱汀家族的良好分子，平均的分布在地球上，并且在所有的国家里。

在本位面中能达成的最高意识阶段是第九阶段：当见习讲法者，为

人们传道解惑点亮心灵明灯。然后毕业。

SL『苏马利』 **心灵向导**

01 苏马利常常为人类提供一个文化的、灵性的或艺术性的传承，文艺复兴来自此家族的创造。

02 他们不喜欢作任何大商业组织的成员（他们不是斗士），不会倡导以暴力推翻政府或习俗。

03 天生的改革者，心灵是由他们组成的、具有在情感上与别人共鸣及共感的才能。

04 苏马利天生就是好玩发明家，而且比较不受拘束的，不过，他们是没耐性的。

05 你们可以在艺术界及比较不传统的科学界里找到他们。

06 苏马利是一种心态，一种存在的倾向。

07 他们相信自然发生的改变之创造性。

08 他们很少是随俗者，所以他们常常是文化的地下组织之一部分。

09 一个苏马利非常不喜欢作任何大商业组织的一个成员，尤其是如果那工作涉及了习惯性或令人厌倦的例行工作的话。

Y9-1-431.2

那在我们这个位面里，还能看见或遇到比第九阶更高的意识存有吗？

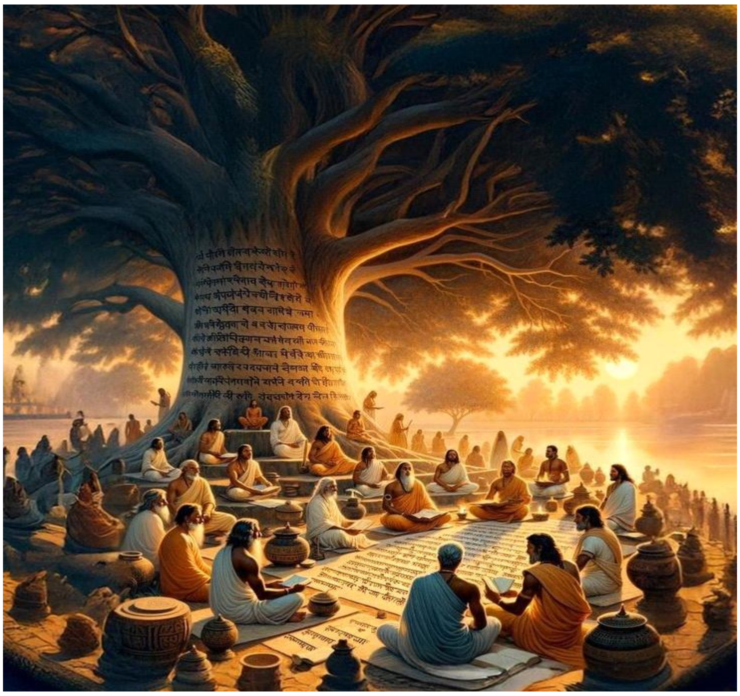
细雨社 www.xiyushe.org

答案是肯定的，但这些传递高维知见、谱写系统教材、培育见习教师的存在，其状态犹如神隐般难以捉摸。

“有些来自某个体系的人格，会去帮助其他体系中的人格。但高度发展的那些人格——在你们的说法中具有极为成熟且高度发展后的智慧——它们会立下志向去扶助整个人类文明的发展，甚至会协助一个新文明体系的诞生，有时还会直接参与创立与启动那个新时代体系的创立，并留下大量成体系的高维知见信息。”它们是立志于培育心灵向导的神一般存在。

这类存在有些甚至没有地球上先前的生活经历，但抱着崇高的信念

与理想投身入我们的这个实相中，为世人留下文字、传说与榜样的力量。



我刚才所说的那些高度发展的人格，也完全可能披上某个特定体系的“伪装”，进入你们的伪装实相之中，并在一段“时间”（加引号）里受制于那个体系的规则，只为了帮助你们这个时代里的居民了解更多的多维事实。

这种情况发生的次数之多，简直无法计算。

在另外一些情况下，他们会通过体系内部的某个人格来进行接触。体系内部的这个人格，可能知道、也可能并不知道这种接触的发生。比如，某些想法会在当事人睡眠时，被输入到他的潜意识里；当这些想法浮现出来时，它们会顺着你们的心理模式，以一种几乎自然的方式出现，而几乎不带有其真正来源的痕迹。当事人很可能会把这些想法当成是自己的。

高度发展的那些人格虽然了解“非时间”，但他们也可以利用他人的时间幻象，进入特定的伪装结构。不过，“非时间”的原则运作有一个条件——一个人格只能以我所描述的方式参与那些他自己曾有经

验、因而比较熟悉的体系。

举个例子，我们的那位朋友，要是让他把自己限制在你们的时间表里，将会非常困难——因为这种幻象对他来说太明显了。不过，他可以派出自己实体的其他部分，那些熟悉这种幻象的部分。

（“像你吗？”）

（微笑，暂停）我早就该习惯你这种悄悄插入的问题了，总是恰到好处。的确，像我一样。（括号注：这也是为什么在宗教故事里，“父亲”没有亲自去，而是派了“儿子”。）

高维意识体的某一个人格化身会进入到我们这一位面，为集体无意识和集体意识注入前所未有的新知见，借此撬动时代的变革与认知的改变。这样的改变往往是细微的，但慢慢地随着群体意识提升，越来越多的人格接触到这种新的认知可能，事情就开始不太一样了，到最后发展到很不一样。

细雨社 www.xiyushe.org

这样的高维意识传输，可能是借由谁的嘴说出来、借由谁的手写出来、借由一场濒死体验或一场大梦传递出来。当然也可能在一段时间内，很真实具体地显化为某个“人”，并令其留下传说与足迹。只是这类神一般的人物，本身不受时间线的束缚，他能看到尚未发生的各种可能，同时知道所有事件的本初成因。

好了，你们可以休息一下，我们再继续。

（9:50—10:02）

还有一些人格，会一直留在你们的体系中，用你们的话说，一次又一

次地回来，帮助这一系统的持续发展。

这样的个体，会把他们的主要活动集中在最能影响“概念性思维”的领域，从而推动必要的变革。很多“大族谱系”就是这种情况。他们会一再出现在你们的历史中，始终以举足轻重的面貌现身。这里的“家族”，意味着某个实体承担起了“培育你们文明”的任务。

这些人格会直觉性地知晓你们“未来”必须发生的那些变化，并试图通过出现在你们的“过去”来促成它们。尽管对他们而言，未来和过去是同一回事，但他们仍必须在或然性中运作，也就是说，他们在影响的是你们体系中的或然性。即便是你们的时间，本质上也是可塑的，只是你们并不觉得如此。

因此，他们致力于影响一个文明的感受与思想，因为只有这些思想与情感，才能真正催生事件。

地球在线不是地狱或监牢，也不是什么外星文明的试验场或意识囚笼，这里不是天堂也不是地狱，而是灵魂小白们开始修行的幼稚园道场。这里被保护得极好，我们无需面对很多在混沌中极其普遍的各种时空乱流与无常，我们的日月星辰有稳定的轨道，时空体系精准而平顺，生态环境有周期性的平稳发展期。这些条件在绝大多数更高阶的道场里是没有的。

很多人总觉得想要离开地球，想要摆脱轮回，其实不知道，离开幼稚园后的功课更难，要面对的情况只会更复杂。而轮回是意识发展的主要成长方式，离开了这里，就会去那里，离开了那里，还会有新的校园与新的学期。

所以基于这些原因，来地球当幼教的有很多志愿者，它们化身成一组组话剧团，在这里为一届届的新生演绎着教程里的故事，从这些孩子里挑选出值得培养的好苗子来。

我们的世界并非是线性的，其实未来早已存在、早已发生并不断被重复着，就好像我们所谓的历史也在不断被新生重演着。在不同版本的未来与过去中，每个灵魂依据自己的意识觉悟水平，都能找到和自己意识层次相匹配的剧本与时代大背景。

有的战火纷飞、争端不断，有的和平祥和、科技发达，有是飞天遁地、遨游宇宙，有的刀耕火种、裹着兽皮取暖。在不同时代背景下，每个渴望经历探索的灵魂都能找到适合自己的人物去经历。而整体文化与文明背景，可被分为意识高度觉醒的意识文明和科技高度发展的机械文明。这区分主要是人们对外求与内觉的发展偏重，当然也有两者兼顾被发展出来的文明形式。

细雨社 www.xiyushe.org

当前人类的文明从宗教的极度扭曲，转变成科技的极度发展，从无知的迷信，短期内调整到了无畏的自大。而下一轮调整正在酝酿。

也有些人格生在你们的体系中，却发现这里缺乏挑战，或者说他们根本不喜欢这里。（暂停）等一下。

那么，他们可能会离开这个体系——有时是以胎死或流产夭折的方式。但如果他们第一次，以你们的说法，已经经历了完整的童年，那么他们就必须在这个体系内完成自己的发展。（珍闭着眼睛暂停，示意我

要等一下）

一套在地球上完整的自我发展，至少包括当一次男性、当一次女性、体验一次生养孩子。任何游戏都有无条件退款试用期：如果你在自己的角色里，第一次，没有玩过初始设定的 14 年，就选择放弃角色，那就无需走完全流程，而直接脱离本系统。但如果你之前已经有过一世，这次没选好角色和故事线，那不能离开，只能换个角色与故事重新进入挑战。这里说的离开是所谓的病逝或意外，不包含自杀。

在同时性里，堕胎或流产和妈妈没有什么关系，是角色自己不想进入这个家族业力，或不想来这个原生家庭。在同时性里，没有意外可言，所以也没有意外怀孕或意外流产。打胎下来的那些细胞里是没有灵魂出演的。因为完全没有必要安排这样的演员。

你们屏蔽了对“非时间”的感知，而接受了你们的时间观念和相应的伪装结构，因为两者互为依存。一旦你们接受了那样所知的物质世界的存在，时间体系便不可或缺。即使在你们体系内的投射中，你们依然受制于时间关系，因为你们以为感知依旧在“照常运作”。

不过，即使在这里，你们仍然有自由度，因为在许多投射中，移动并不受时间限制，你们可以瞬间到达目的地。也有些投射会让你们进入“无时间”状态，但那属于高级的投射，如果你们没有准备好，就会感到混乱。

在无时间的状态下，影像未必像你们的世界那样看似恒久。它们可以显得恒久，也可以不显得恒久，并且可以根据背后的强度而改变形态。

（停顿一分钟）你们现在还无法在这样的环境中有意识地行动。不过，在某些梦境中，你们确实进入过这样的环境，但醒来后这些体验对你们来说是杂乱无章、毫无结构的。

时间只是组织感知的一种方法，而感知本身并不需要时间。然而，在你们的体系中，感知似乎依赖于时间。用你们的说法，“非线性时间”的可塑性就像“空间”在你们看来是可塑的一样。空间可以被塑造成桌椅、山脉和大陆，但空间本身并不依赖于这些形状的存在。

时间，其实不是宇宙的绝对规则，而更像是一种“习惯用的工具”。为了能在物质世界里生活得有条理，人们接受了时间的概念，也因此接受了与它绑定的一整套感受伪装的方式。于是，眼前的世界看起来才会稳定，好像一切都必须从“过去”走到“未来”。

但事实是，感知本身并不需要时间。时间只是帮你把体验排了个顺序，好像你读小说时习惯一页页地往下翻。可是整本书的内容其实早就同时存在在书页之间，只是你们选择了顺序阅读，才感觉故事在“发展”。

在梦里，人们有时会尝到“非线性时间”的滋味。可能一瞬间经历几十年的情节，或者一晚上梦到过好几个故事。醒来后大脑会觉得它们杂乱无章，因为你们习惯用时间来整理经验，而在梦境中这个工具暂时失效了。

更高级的意识投射中，这种“非线性时间”的体验会更明显。在那里，画面和场景不一定恒久，它们可能持续很久，也可能一闪即逝，

全看维持显化的意识能量的能量强度。

理解这个概念，可以想象走路和看地图的差别。走路时，你需要一步一步丈量天地，眼中所见的风景有先有后；可当你把地图摊开，整个路程早已同时存在，起点与终点都清清楚楚。我们平常的时间感，就像走路；而在“非线性时间”内，就像在直接看全息地图。

所以，时间并不是锁链。它更像是一种视频下的进度滑轨，让你们能在世界里有秩序地按照一定速率感知与行动。但别忘了，真正的体验、真正的感知，并不依赖时间，它们原本就在那里。

好了，你们可以选择休息一下，或是直接结束课程。

（“那我们休息一下吧。”这实际上就是今天的结束，10:24。珍的出神状态很好，进出都很顺畅。）

Y9-1-433.1

第 433 节 超越时间的人格关系与经验的重组

1968 年 9 月 2 日 星期一 晚 9:05

（今天珍接到来自路易斯安那州富兰克林市的约翰·皮特的电话，提到他生病的妻子佩吉；因此赛斯可能会谈到她，不过并没有展开这个话题。

珍一开始语速较慢，睁着眼睛，像往常一样时常停顿。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

任何时间结构都只是一种辅助工具，用来沿着特定的方向组织角色获取经验。它在起到某种保护作用的同时也极大地限制了多维感知的获取。你们正在学习如何处理经验和感知，而时间就像一位分配者，把这些经验以缓慢、分批的方式有序地交给你们。

这种“剂量”会随觉悟而逐渐增加，直到有一天，你们能够在没有这些限制的情况下体验多维经验。

进入“非线性时间”（nontime）就获得了这种自由。到那时，你们已学会如何透过解离自由地组织自我经验，即使同时能看见所有可能，也不会再滥用它们逃避课业。

你们会理解主观生活的基本实相。即便如此，那时你们仍会去“组织”经验，但不再需要依赖时间这种人为的辅助工具。你们也不必再把思想“物质化”的呈现出来变成人生梦的经历，因为你们早已明白，思想才是真正的基本实相，而不是伪装物质经历。因此，你们将能够舍弃许多看似永久的自我形象，而当你们再次演绎并形成这些形象时，

你们会清楚它们的缘由和形成方式。

梦中的经历和冥想或灵感中的所见，并不比肉身经历的剧情更真或更假，都是多重可能性的一种展现，都是用来品悟觉悟的一种演绎。

你是在黄粱一梦中一眼万年，还是在南柯一梦里生死聚散，亦或在红尘大梦里好似百年，其实对于内在自我来说本无差异，都是经历，都是见识，都是反思的素材。

时间的快慢、流止、顺逆、膨胀或坍缩，都只是哈哈镜里的觉知变型，本无时间的平行实相里，你在摘选着那些画面与文字，拼凑剪裁出通顺的文章、合理的剧情，跟随人物角色走过可能性构建的迷宫。

当一个人意识觉醒后，就会知道眼前的世界不过是自己的一念所化，所有的所谓真实皆是在意的具象。那最为无情的时间，在削骨磨志的同时也能打磨出璀璨的钻石。有些人在生命中、在梦里，用心品悟出了大道的真意，有些人则蹉跎了岁月，化作枯骨齑粉，还一肚子怨气。

当我们从自己当前的角色里解离出来，站在时光长河的高岗之巅，俯瞰万流归海的壮阔，就会发现那些自己未曾游历过的支流与错过了的主线与窄门，不但可通向人生的秘境，还能带你回归本真的归墟之渊。

人人都在说放下，于是丢些陈旧的家具、过时的衣服，梦中的情人、要不回的老账，焕然一新后纳闷：怎么还不立地成佛？呵呵，什么是放下？肤浅了。放下的是对时空的执着、对跳脱的渴望、对扬升的期许、对成就的在意。当你以全然所是的样子直面一切可能时，当你不再分别、不再计较时，当你不以物喜不以己悲时，那你才真的放下了，放下的是那个所谓的我，和我的种种在意、介怀、图谋、期许。

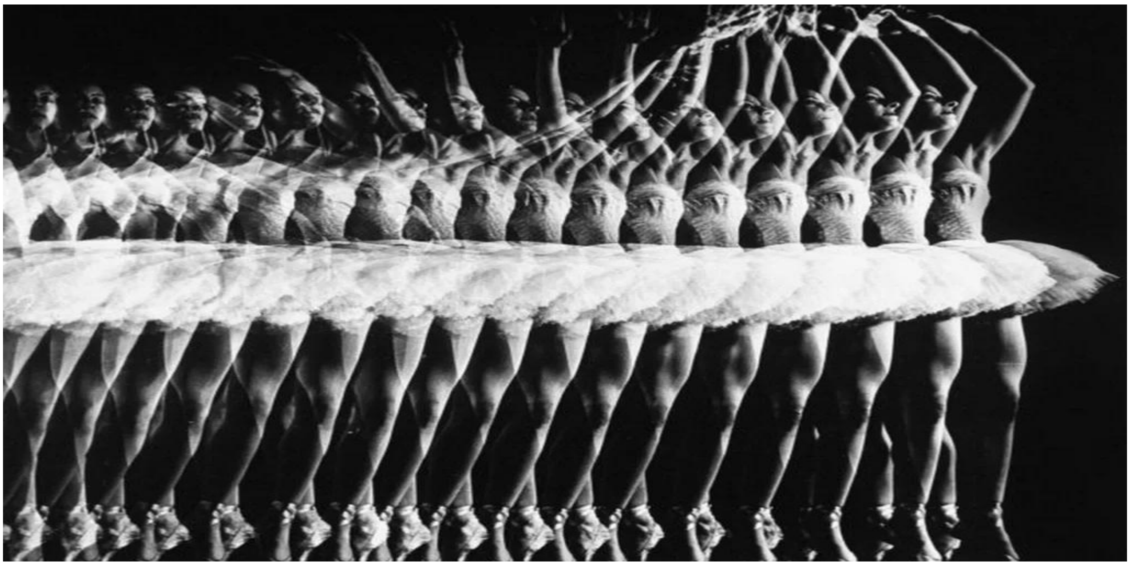
可放下后并非是狭义的“无我”了，也不是躺平了，而是成了天地可用并肯去作为的那个行动的显化。进而去形之所困、相之所耀，而归心入魂，得见真如本意。

当你与本真一体不二，成就佛心佛意、化身佛指行佛事时，你就立地成佛了。因为你这个角色我成了佛意的容器，开口就是佛语，行止皆具禅意，光华万丈又自信从容。

理解时间如何在感知上设下限制与障碍，这一点很重要。但这并不意

味着处在这种阶段的每个个体都是孤立的，或只存在于自己的宇宙里。事实上，互动始终存在。（长暂停）

在非时间的状态下，你们以自己的节奏来感知，并以自己的方式来组织经验。但这些经验始终涉及他人。实际上，这种关系能走得更深远。多维人格之间的关系，比你们所知的复杂得多。



这相当简单又极其难被理解，当我们能理解当前的自己并非某一个零维的意识焦点后，理解自己是矩阵里一连串一维线性自我并不难，但理解在同一个空间里，同时有多个在体验不同人生却是相同角色的我，就有点困难了。而这些在同一时代里出生，拥有和你相同父母、相同家庭、不同或相同妻子与孩子的其它自我，大多数人并不认同他们的真实性，就像他们不认同你的存在一样。

这种不认同不是因为无法理解或无知，而是基于为自我保护当前的角色存在感。当你真的认同了多重实相里的多重自我，并真切地知道所有这些自我都是意识的平行幻梦时，不但角色我的这个自我在被否定，同时自己在意的一切都突然变得可笑：什么工作、存款、

大房子、股票、职称，什么父母、爱人、子孙后代、国家利益，一切都突然和时间感一起化作虚妄里的齑粉，进而扑面而来的就是虚无主义和无意义感。

所以灵魂的成长需要一个稳健的、阶梯型的、有严谨计划性的教学递进。任何冒失的渴望一口吃个胖子的贪心者，在这样的冲击下，都会疯掉——不管是不停地逢人就说真相实话，还是突然不再说话、呆滞地看着天花板呢喃“都是假的，都是假的”。

所以觉醒的过程是需要很小心地稳健逐步引领的。面对海啸，在巨浪里是无法学游泳的。

我们再把话题拉回来。

当你能同时看见各种可能性我的未来、过往与当下，在每一个平行舞台同时展开时，当你不再计较哪个我是我、哪个不是我时，你的自我意识焦点就能同时观觉所有可能性的走向与结果，进而发现一

维线性因果论和时间感都只是小孩过家家中掰着手指算算数的幼稚，在多维实相里，一切可能同时存在，一切可能皆同样真实，而你不再是梦中被牵引随行的被动觉受者、“受害者”，而是自己梦的主人、造梦者、编剧甚至创世神。进而意到相显、言出法随。

那当你拥有造梦并历经清明梦的权力时，你会为自己显化些什么呢？

香车美女豪宅？爱情孩子？复活父母？还是金山银海王冠宝座？或袈裟古刹荣耀法相？一念所执又如所欲幻梦，哪怕地狱不空都是所执在意的经历。随后又沉沉睡去。

在多维实相的人格互动中，任何一个自我的变化，都会联动所有自我，任何自我的点滴改变都会诱发蝴蝶效应里一方面的涟漪，进而犹如水中爆炸的水雷波及四方三界，让种种荡漾相互激荡出可感之势和不可预测的某种结局。

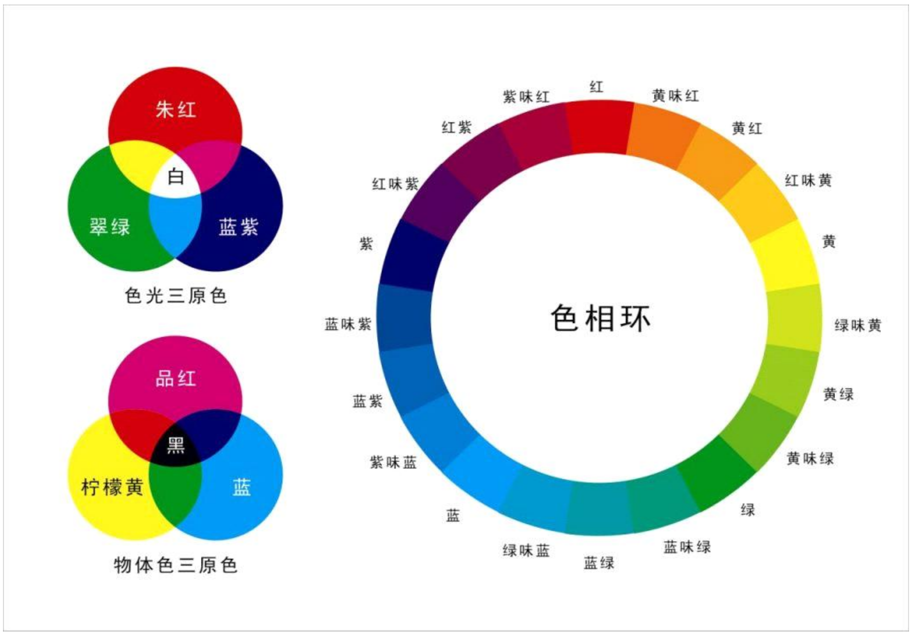
请稍等一下。（停顿）

当存有在某些条件下与其他存有建立关系时，它会依照自己的意愿选择性地展现出不同部分的人格。这些部分能够互相支持，促进彼此成长。比如说，存有 A 的“自己 4”人格，可能与存有 B 的“自己 6”配合得天衣无缝；而 A 的“自己 2”与 B 的“自己 2”却可能完全格格不入。于是，这两个存有会调整，选择那些最契合的人格部分，通过它们来建立关系。

在无时间状态下，这些部分完全自由存在，不会被时间分隔开。许多

这样的关系早已建立，就像我和你们之间的沟通——因为我们很合得来。（带着笑意）我也熟悉你们的这个体系，并且在情感上觉得它很令人满意。

因此，多维人格能够在不同层面上建立联系。他们的人际关系里包含着一种信任，而你们的关系里往往没有。他们在许多方面都能达成一致。



女孩子们都知道，在搭配上，有些色调是相互冲突的，有些则相得益彰。色调本就是能量频率，三种基本色调又能细分出七种不同混色来，就像人格有七种基础意识人格片段那样。

两个存有要寻找相互能融合的匹配，需要进行多轮尝试，寻找到最适合彼此的灵魂伴侣。这个过程中，那些在一起就相互贬损、互相看不上、怎么也谈不拢、身体与情感都抗拒的，就是相互消耗的孽缘。正缘正妻应该是懂得欣赏你的、有心灵共鸣的、能彼此滋养且相互扶植的，最重要的是，当两人在一起时都能相互成为更好的那个自己。

人生中不怕错过，多试几次不同的组合，找到真正适合自己的那个灵魂伴侣，然后携手一生或相伴累世，这才是内在存有间真正需要与想要的结果。

珍在婚后第二年的舞会上遇到了罗，知道就是他，然后在头婚后的第三年离开前夫，与罗走到了一起。但因种种原因，在这一版中没能化解开种种在意与心结，早早地离开了我们的舞台。事后罗娶了比自己小十多岁的美女，一起完成了对整部资料早期课的整理和出版，也就是我们现在看到的这些资料。

在意识界里，人间的世俗婚姻在上德看来没什么了不起，一切都以存有的发展、万有的利益为首要考量。角色间的聚散显化，犹如梦中的片段，有时为了能相互成就，有时为了能让你体验到什么叫“错付真心”。

因此，多维人格能够在不同层面上建立联系。他们的人际关系里包含着一种信任，而当你们的关系里没有这份共鸣、在许多方面都无法达成一致时，合不来的就是不匹配，继续内耗下去就是浪费生命。我也熟悉你们的这个体系，并且希望你们能在情感上找到能令自己满意的关系，相互搭戏。

共鸣的反义词有——

- 心理情感层面上的：对立、冲突、冷漠、隔阂、抵触、漠然

- 感受上的：消音、抵消、失谐（不和谐）、杂音、沉默
- 从群体意识层面来看：分裂、内耗、异音、不协调、各说各话

我们都知道相生、相克、互为牵制、毫无助益。

最好的伴侣关系是：相生 ＞ 毫无助益 ＞ 互为牵制 ＞ 相克。

请远离那些不断贬损消耗你的人，请与和你相互牵制的人保持距离，请对毫无助益的人礼貌交往，请珍惜那些能给你助益且心灵共鸣的灵魂伴侣。

在这里需要注意的一个常见认知错误是，灵魂伴侣往往并非只有双方，不具排他性和专属性。就好像配色盘里，三色互补一样，任何一种颜色都存在与其频率近似的相应两种上下色。也就是五行里的木生火、火生土。这里木土存在着相克关系，却都与火相关系。三者如何平衡或独取其二就看应用了。

细雨社 www.xiyushe.org

你们在现世中的爱人、父母、子女、朋友关系，可能和某些存在结束后的联系毫无关系。有些父母你们早已遗忘，有些子女你们也不曾认识。但从灵性或主观的层面来说，这些关系并没有消失，而是你们不再受它们牵绊，他们也不再缠绕着你们。

这仅仅表示：你们之间没有激发出任何形式的创造性动力。（停顿）

（强调）你们之间没有引起深层的回应。这或许更重要——你们之间没有真正构成挑战。也许你们相处得还算愉快，你明白吗？

这样的灵魂羁绊与相互生克不仅仅发生在伴侣层面，还会延伸到父母、子女、社会关系中，这让某些人相互间就是无法相处，有些就怎么都感到很舒服，有些一起做什么都毫无进展，有些则彼此能摩擦出闪烁的光火创意。

如果你能清楚地看到在多维实相里的真实，就不难发现：在你的世界里，在你的家庭中，其实很多角色都是 NPC；你梦醒后，在你觉醒后，就会发现当结束时，这些人物会留在梦矩阵里，没有灵魂离体。这样的人物角色很鲜明的特点就是：不能与之探索与谈说心灵层面上的东西，它们会逃避这样的话题，甚至表现出抵触与不解。这类没有灵魂的角色是矩阵为了给你配戏生成的梦中人物。

这类人物主要负责给你提供人生蓝图中设计好的助缘、磨难、阻碍、牵制，构成真正的挑战。就算相处得还算愉快，也没有能力激发出任何形式的创造性动力。

你们在现世中扮演你的爱人、父母、子女、朋友关系，在角色存在

结束后就失去了联系,从此毫无关系。即便回想或祭拜也毫无反馈。这些所谓的角色父母或你们的子女都是系统衍生出来的。如果你反复尝试当前角色几十上百次,他们就会随着你的角色生灭几十上百回。

从灵性或主观的层面来说，当你真的看穿这些关系，这些羁绊并不会消失，只是你不再受它们牵绊，他们也不再会各种缠绕着你们的牵挂与当真。

（“明白。”）

燃起炽烈的爱或出现彼此的仇恨,这样的关系往往会诱发在多个入世羁绊中的一再延续，直到依恋转变为亲情、愤恨被释怀成祝福，问题才能被解决。你明白吗？

细雨社 www.xiyushe.org

在人世间很多人是活得很肤浅的，虽说都知道举头三尺有神明，做人不能昧良心，但做事时却往往选择不管不顾地，只顾着自己眼前痛快，不在乎言辞作为带来的种种伤害怨恨。想着“又不能告我，又不能咬我，对方只能含泪吃哑巴亏”。

其实这种认知与想法真的是傻，而且傻得一点都不可爱。一方面，在你的世界里，其实没有别人，你帮助的是自己，伤害的也是自己；你成为贵人辅助的是自己，图谋算计的还是自己。

依据矩阵中对等体验法则，你所做的所有事，都会让你去亲历对等的另一方觉受。所以在这个简单又公平的原则下，你爱就是被爱，

帮助就是被帮助，伤害就会被伤害，剥夺就会遭遇剥夺，拿取时就在失去，送出时就在获得。这不是因果，而是平衡的无漏体验。

存有或万有万存从来不会去做什么法官，本源意识也不设立什么律法，只是简单地让进入红尘中的人格凭借本心真性情随意发挥自由意识，展现出最本真的自我。

在这一过程中，不管你做了什么，下次你就去扮演对方，去感受那被照顾|被爱的温暖、被了解|被关心的亲密、被伤害|被责骂的痛苦、被欺骗|被剥夺的仇恨。

结果很有意思的事就发生：被爱被帮助的，反过来感恩的就是自己，忘恩负义的还是自己，以德报怨的是自己，冤冤相报的还是自己。如此的正负体验构成良性循环或负面循环，最后构成完整的无漏认知。最后发现，要不左右手相互搭把手，把日子过好，要不双手互搏都掐个青肿残疾，奄奄一息。

一个小小的对等体验设定，就成了最有效的人生功课，成了每个人内心良知的最好自我教育。是相互成就、彼此托举与牵引，还是相互坑害、挖坑埋雷。一念善恶的利他、利己、双赢，决定了自己今生来世过往的种种涟漪经历。

聚散有时，当俯仰无愧；来去有度，当各留颜面，莫做事太绝。

能饶人处且饶人，冤冤相报何时了。能相助时莫推脱，无情扼喉害

良知。即便天下皆负我，我亦良善待世人。

类似的，有些人格与本体的联系比其他人格要更为疏远。这些人格甚至可能进一步融入另一个心灵组织，因为那里能给它们带来更好的发展机会，或提供更愉悦的心理环境。

在这种情况下，本体不会去阻止这些人格的离开。人格可能选择脱离，走向独立；也可能为了寻求支持，成为另一个本体的一部分。另一方面，如果它自身足够强大，它也可能吸引那些正在寻找依靠的人格，于是它们结合起来，最终发展为另一个存有。

在发展与经验上，没有任何阻碍；在创造力上也是如此。一个人格可能带着某个目标出发，但在经历中发现新的方向，于是转而探索。

在绝对尊重自由意识的意识界，每一个人格个体一旦具有了自我意识，都被视为绝对平等的存在。虽然确实有存有、主人格、人格这类成熟度上的划分，也确实每个意识家族体系有着自己相互衍生的爷孙“血缘”关系，但在意识界里，我们社会上的论资排辈或裙带关系并不构成实际的影响力——在存有序列里，谁来当家族的主意识话事人，不是谁资历最老，而是谁意识发展得成熟。

在存有旗下的所有人格会被安排去同时探索不同的意识面向，但因为万有万存也存在着这样的分工协作，所以有时自家的存有之主要发展的意识面向与某一自家人格正在展开的研究并不匹配，这样的不匹配导致自限了自己子弟的发展前程，那这个人格就有权去寻找肯接纳自己的其它存有，在志趣相投的前提下，加入那一发展序列。

很多灵魂伴侣其实来自不同的存有，但在相互完成高度意识匹配后，会合并到一处，成为同一个存有旗下的双生火焰。

在意识界里，一切都是流动的，没有被固化的僵化制度，一切都围绕如何能让弘一一体发展得更好而展开，没谁会计较个体的或小集体的利益得失或疆界格局。

在无时间状态下，人格能够完全理解并偶尔利用时间体系，但它非常清楚，自己本质上是存在于无时间中的。不过，为了实现目标，它会像修建道路一样，建构出一条时间轨道或一个时间系统。

我们都很清楚地知道，在自己的梦里所经历的一切，其故事里的时间都非真实的线性时间，但我们又为了能让所有片段相互衔接成合理且可供品悟的经历，为一系列片段排序出了一个时间轴，并据此体验了梦中的经历。

有时，这条路会被别人使用，有时不会。许多人格可能共同建造一条“国家公路”，供大家使用；也有些人格只为自己修一条小径，通向自家花园。可迟早，这个人会不再满足于从家到花园的单一路线，而是使用其他道路，或者再开辟新的路径。同样地，人格也会利用或创造其他时间系统，以实现更多的发展——但这出于自由选择，而不是被迫。

在人格演绎一个神魂并借此踏足实相界的伪装剧时，在出生前大厅里，你可以选择是经历单人副本、小群体副本还是集体公共副本，当然也有混合性副本可供体验。

单人副本一般是在你反复挑战同一课题却未能通关时被使用的，因为和你搭戏的其它同行都已经毕业，而你还卡顿在自己的各种所执或无知里，领悟不到自己当领悟的此学期课业重点。一般自杀的灵魂也落入单人副本里，反复经历自杀前的人生，直到明白还有其它可能的路径并挑战成功，才能真的走出来。

小组副本是最常用的一类教学方式。构成入世剧团的小组少时三四个朋友，多时可达上百人的团队。其中各自有自己想要经历与体验的人生课业，又借由矩阵把所有人物关系和任务难度都相互匹配交织成一个跨越百年的故事。随着大家依次登场又依次离世，这幕大戏在被架空的时间与空间里，无比真实地被演绎了一遍。当然故事背景的年代、社会底蕴、世界性事件、街道上、生活上涉及到的各种人物角色、路人甲乙丙，矩阵都会依据系统内已经存档的真实数据高度还原。

这样的世界背景可以被无数遍演绎,而人物们间的具体故事可以随意被改写，或随剧情的推进随机应变。

公共副本就要比小组副本热闹很多了,当然也更加不可控,这类不可控反而让多样性的随机性绽放出诱人的魅力——要知道反复经历确定性的剧情、走规划好的路径、一遍遍说着同样的台词、站在相同的位置上、演绎一样的剧情是很让人抓狂的。

在公共副本里,虽然游戏难度被大幅度地提高,虽然角色要经历更多的平行可能与小概率事件,但这些不确定性能让人格更加真实地看清自己当前的所能与所是。因为我们在意识界里借由一体性觉悟,可说无所不知无所不能,在信息与觉悟共享的情况下,各个都是全能智慧的，但你真的成长到了这一地步吗？那就入世去历练一番,在屏蔽了与全然的意识链接后,在隔阴之迷的闭卷环境下,是骡子是马拉出来遛遛好了。

可以说在大多数的时候,其实我们是在三种副本里相互穿插经历的,这是因为系统为节省算力,而设计出了一种显化方式:当你独处时,当你处于小范围的封闭环境中时,那就启动单人副本。此时在你的房间之外,世界其实是并不存在的,因为没必要耗费资源去显化它们。在这样的小舞台上,你或者和三五好友一起演绎一场场对白与内心戏,或自己面对矩阵生成的所谓家人朋友度过几天或几个小时。

当你离开这些“环境”步入街道，去游历山河，去逛超市商场时，

你又无缝衔接入多人副本，借此展开一些公共事件。至于电视广播报纸上看到的各种世界新闻，那都是系统按照时代背景内置的时间轴生成并推送给你的。类似的这类世界性背景信息流，还会包括所谓的历史发现和未来畅想。当然这一切，在你意识觉醒或角色死后，就都瞬间变成了矩阵里流淌着的数字代码。

好了，现在你们可以休息一下。

Y9-1-433.2

（9:39 珍轻松退出出神状态。她说这次状态非常好，赛斯的信息很有力，她甚至记得一些关于多维人格的内容。语速整体偏慢。9:53 继续。）

时间，在某种意义上，是多维人格体验角色时所使用的一种工具。再用道路来打比方：他们清楚自己随时都能离开这条路，也清楚在路的两边还有更广阔的其它平行存在。

但你们的时间观念却让你们觉得自己被牢牢束缚在这条路上，不明白这条路本来就是你们自己修建的，也因此自限无法察觉到其他的实相。这是你们在出生前选择的设定。因为你们正在学习，你们的意识强度只能同时处理极其有限的感知信息流，所以遗忘了自己是道路的创造者。而多维人格则不会遗忘，它们清楚地意识到这些工具的存在——包括由其他人格创造出来的工具。

（闭眼停顿一分钟。）

多维人格会穿上特定的“衣服”来演绎某个神魂走过这些路，在伪装层中使用某些“载具”来充当自身的角色。但多维人格并不会查觉到自己受这些工具的束缚。有些时间结构被许多人使用，就像交通繁忙的大道上来自四面八方的车辆都以相同的速度前进，在一个个路口一

起等红绿灯；有些实相系统被广泛探索，其中的集体感知在一定程度上因此被集体意识的共识占据了主导。

还有一些时间系统，由少数大胆的探索者独立开辟。他们修出新路，尝试全新的方式。就像有废弃的物质建筑一样，也存在废弃的时间结构。有些实相系统已经被弃用，因为它们存在的目的已经完成。同样，也有一些潜在的、初始的时间系统，它们也许会成为集体体验的一部分，也许不会。

因此，时间是从“非线性时间”中创造出来的。（长停顿）“非线性时间”是一种心理体验，是一种心理实相，而时间永远服务于非线性时间系统。（长停顿）存有创造出这些它们渴望经历的角色人生时间。（长停顿）

在矩阵系统时间框架外，其实还有一种时间体系，这些时间体系在被“人为”制造出来的意识虚拟亚空间中独立运作。很多在人世间因被宗教忽悠了的修行者，依据各家的宗教传说和宗教理念信仰，独立或群体性地创建出属于个别宗教社团或民俗信仰的某类虚拟亚空间。

在这类虚拟亚空间中，由个人意识或小集体意识显化出的梦境，无比真实，这可以是神仙洞府、极乐天国亦或地狱囚笼。每个被自我信仰与信念所束缚的神魂，在其间经历自己觉得自己当体验的种种修行、快乐或煎熬，至于体验多久与具体经历了些什么，全看个人脑子里都装了多少此类的荼毒信念。

正所谓：天堂无路，地狱无门，不请自来，一念所转，即得解脱。

经验始终是灵活的，而意识形态的存在并不依赖于质量。质量属于你们的伪装系统，但意识形态不是。意识形态在物质系统中“采用”了质量，但它本身并不依赖质量。意识形态可以、也确实在没有质量和物质的情况下存在。

意识形态和时间一样，都是用来获取体验经验的工具。多维人格明白，意识形态只是他们用来安排感知的手段，就像时间体系是他们为此目的而创造的一样。

换句话说，除了你们熟悉的连续时间系统之外，还存在许多不同类型的时间系统。你们或许可以称它们为“时间系统”，但在其中，经验被以完全不同的方式来组织，不存在你们所理解的“连续片刻”。

有些系统确实涉及到连续的时间单位，但人格非常清楚这些连续单位是他们自己建造出来的。不同类型的人格会去构建，或被吸引进入不同的时间系统，因为那些系统提供的某些发展模式与感知机制，正好符合他们的偏好。

细雨社 www.xiyushe.org

意识形态可扮演的角色包括在梦宇宙里的各种存在形式，比如神、精灵、灵魂、鬼魂、各种实体与虚体的角色与生物，甚至非固化的比如云、水、火、风等。

这些角色各自因使用不同的意识频率，导致其对时间的感知与使用方式是很不同的：扮演猫时，世界都在慢动作中蠕动着；但扮演石头时，会觉得一切都被快放了十多倍。演绎一只飞鸟和一棵树的感觉肯定和当一个人对时间与距离的觉受是不同的。

这种不同就好像你在看一页一画的纸质连环画、一页四画的漫画书、

在看由烛火驱动的走马灯、在看电视里的 24 帧的动画片、在用 2 倍速看 48 帧每秒的动漫电影——都是对信息的采集，但信息密度与信息量在单位时间内是有很大差异的。

在有些位面上看到的甚至是拆了订装、散落一地的连环画，所有故事片段都同时呈现在眼前，但却毫无顺序可言，眼光扫到哪里，就看见什么，然后自己脑补所有画面的相互逻辑关系。

在意识领域中，还有倒叙的故事与蒙太奇的片段乱入，甚至这些片段也可以是不按常理出现的，比如一些片段根本就不属于这个故事，也能被你看到。比如平行梦里所见的反梦，就经常不属于你的这个故事，却被推送给了这一版的你。

现在，你们可以选择休息，或者结束课程。

（“我们休息一下。”10:16 珍以赛斯的声音继续）

你们可以说，不同的时间系统就像不同的游戏，每个游戏都有自己的规则与目标。在你们的系统里，其中一条规则就是“忘记自己在玩游戏”，好让你们更专注于眼前的经验。

（10:17 珍休息了一会儿，然后在 10:27 继续。）

但每个游戏都有其目的。（长停顿）你们不能把这个游戏的规则推广到整个宇宙，也不能指望用它们去解释一切。但参与游戏会扩展你们的感知，赋予你们某些品质，而这些品质在你们“游戏结束”之后，会帮助你们理解实相。

（幽默地）换句话说，你们在这个游戏里的表现，会影响你们在别处

的“得分”。时间是叠加在“非线性时间”之上的，就像你们体系里的质量是叠加在形式之上的。（长停顿）

在某种程度上，哪怕在你们的物质体系中，这种由连续片刻组成的时间，也是一种极为特殊化的幻象。

我们的科学家一直渴望在我们的这一位面里找到可以解释全宇宙的大一统科学算法，但基于我们本位面伪装时间流的所有算法都因引入了稳定线性单一流向的时间这一背景常数，而失去了普世性。

其实一旦我们离开地球，时间就没有一个固定的流速了，不同密度与能量强度下，时间都各自有着不同的规律，甚至在不规律密度与紊乱能量场下，时间会呈现出多变的紊乱。

地球是被矩阵系统保护得太好的一个极其例外的幼稚园。这里都是极其稚嫩的零维意识小朋友，在灵界叫“小白”，因为其意识能量大小就不过一个指甲盖大的白色小意识能量球。

我们在这样的一个稳定的时空结构里，用这里的常数与常态猜想着混沌中的无常，然后纳闷：为什么我们无法走出太阳系？更找不到其它文明的痕迹？

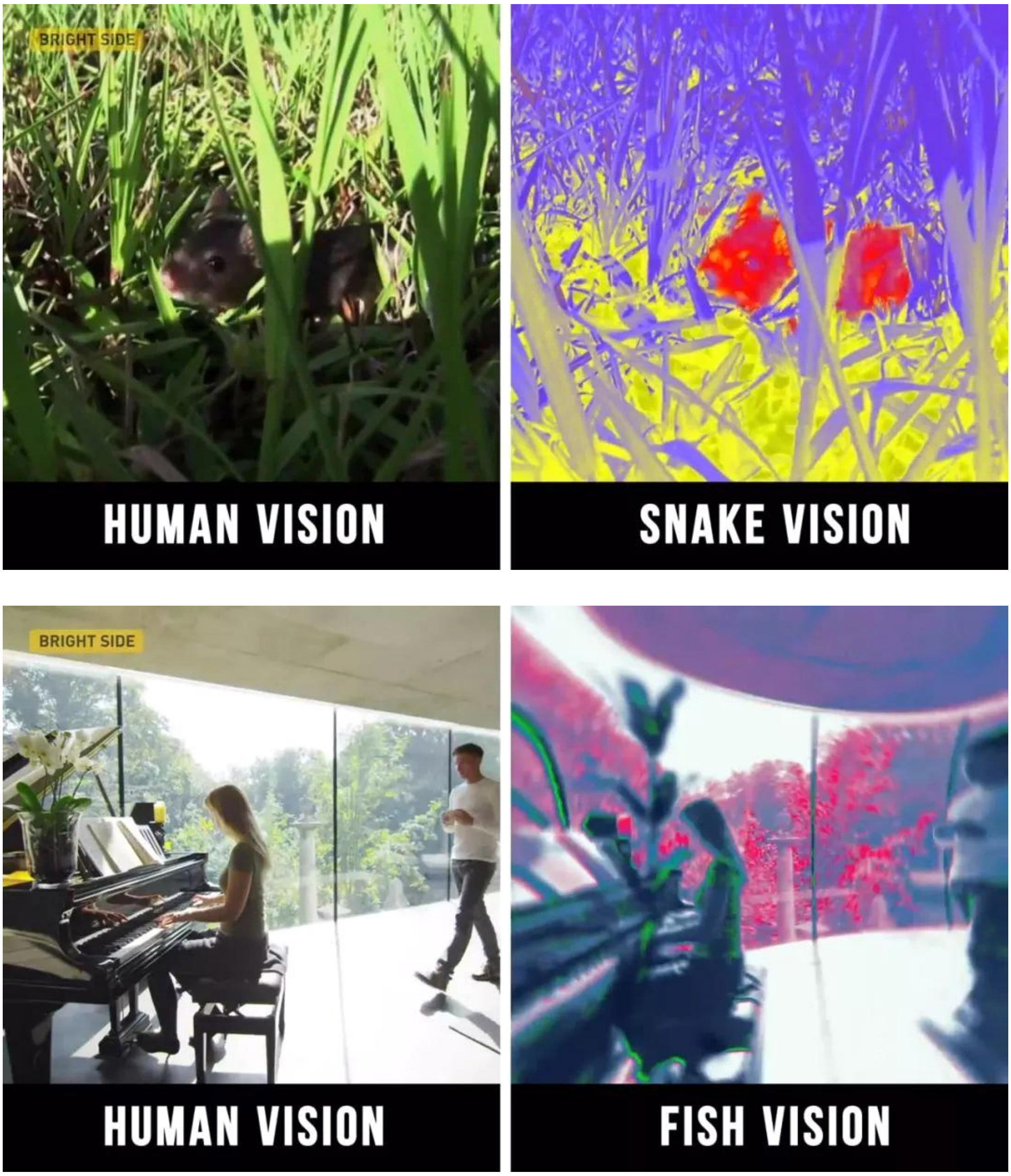
其实答案很简单：人家不在我们的这一频段上。而我们生活在极为特殊化的幻象中。

（就在这时，我们的猫威利从椅子上一跃而起，突然变得非常警觉，好像在一瞬间完全清醒。我没看到是什么惊动了它；珍看不到它，但听见了它的声音。威利在椅子旁徘徊了一会儿，然后又跳回去睡觉。不过威利的动作并没有打断赛斯。）

我之所以提到这件事，是因为它或许和接下来的内容有关。

人类是唯一把时间当作“游戏”来玩的物种。无数其他的生命形式根本就没有参与。就连动物与昆虫也比人类更明白什么是真实。你们把自己的价值观硬套在它们身上。它们并不像你们那样刻板的体验时间。

人类幼稚的认为自己很先进，觉得动物们不懂你们的时间实相不会看表上的时间，然而你们不知道的是，它们根本就不分享你们的这种幻象。几乎所有的动物、植物、鸟类、昆虫、岩石和树木，都是通过意识能量的“强度”来感知世界中正被显化出的能量脉动。（长停顿）



军队的狙击手使用红外热成像狙击镜看到的世界是能量强度的世界，这和大多数动物昆虫感知到的很近似；而植物与岩石感知到的世界与蝙蝠海豚很近似，是能量波的反馈强度。所有动物甚至蚂蚁都能在大地震前就开始逃逸，而人类还在忙着辟谣。

对它们而言，体验的强度就是它们的“当下”。但在很多我此刻还无法为你们解释的意义上，它们的“当下”比你们更广阔。这并不是说它们在“当下”中感知了更多的过去与未来，而是在质量与价值充盈

方面，它们的“当下”拥有更大的延展性，每一个“此刻”都被更强烈地体验着。

所以，它们并不关心你们所谓的“时刻”。然而，它们的每一次体验都极其强烈。无论是鸟还是岩石，它们的有机体都会做出极度敏锐的反应，尽管这两者之间差异极大。

好了，如果你们没有别的问题，我们就结束今天的课程。

（“你能说几句关于本周末来访的客人吗？”

指的是本周四，塔姆·莫斯曼和雷·范·欧弗要来访。）

那么我们稍作休息，再看看能说些什么。

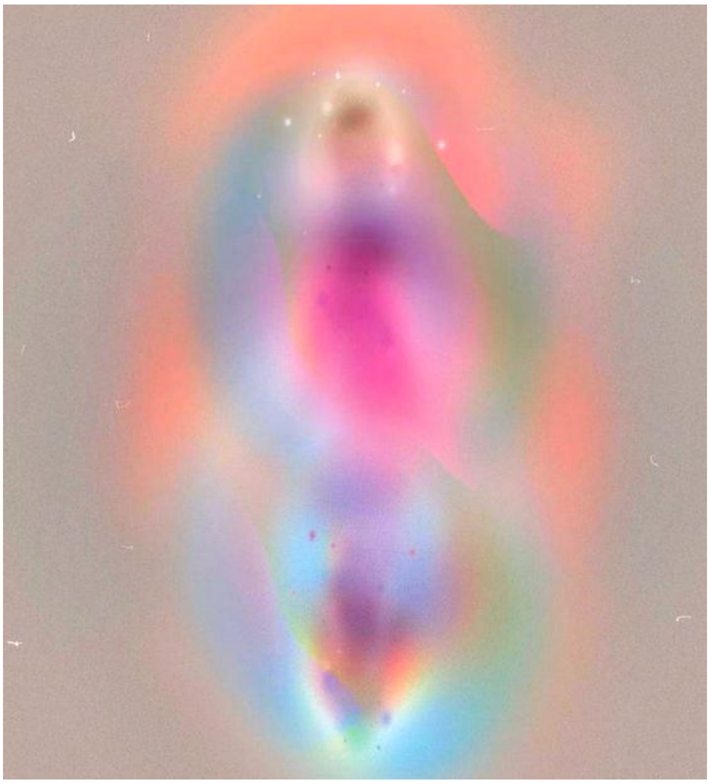
（10:45。珍轻松退出出神状态，状态很好。我解释说，我提问的意思并不是想要什么预言，而只是好奇赛斯会如何谈论我们期待的两位客人——我觉得这对珍可能会有帮助。但我没意识到当时已经很晚了，于是告诉珍，如果她想，可以忽略这个问题，就此结束课程。事情确实是这样收尾的。

我们聊着天，我问珍是否注意到威利的怪异举动。她说是注意到了，但并不感到困扰。接着，珍开始直接讲出一些“透过她传来的信息”，不是赛斯的口吻，而是她自己在说。她的话是：

“我们对时间的感知有限，只专注于实相里相对狭小的一部分。猫的感知范围更有限，但正因为如此，它们对每个事件的体验更为鲜明。而我们的下一个阶段，是在拥有更广阔的时间价值的同时，也拥有动物们此刻那种强烈的感知反应。我们放弃了某些强烈的感知，是因为我们要处理更多的实相；但在未来，我们会同时得到更强烈的感知和更广阔的实相。”）

大多数动物可以直接感知到亡灵的存在与所在的位置，因为亡灵本身也是一种能量显化的投影。虽然亡灵不在我们大多数人类的肉身感官可感范围内，但他们还在共享着我们的绝大多数公共意识频段里的实相显化体系。这让在同一伪装场域内正扮演动物的其它意识角色得以对亡灵的意识能量波动产生直接的感应， 甚至互动交流。

说句不好听的，很多人觉得畜生道是比人道要低一等的，但事实上，我们真的在很多方面还不如一棵树或一只猫。

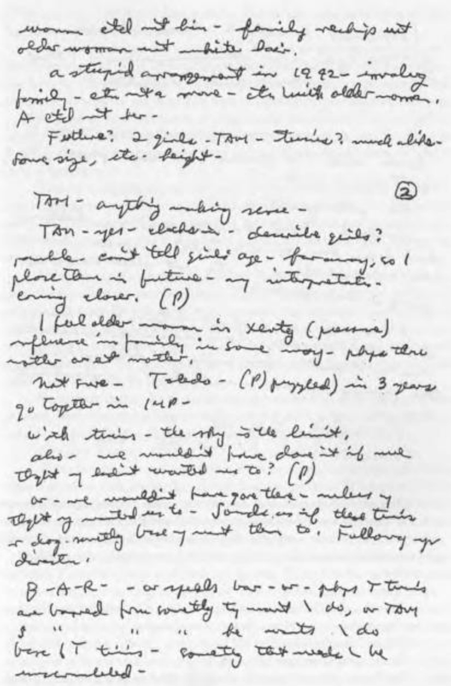


Y9-1-434.1

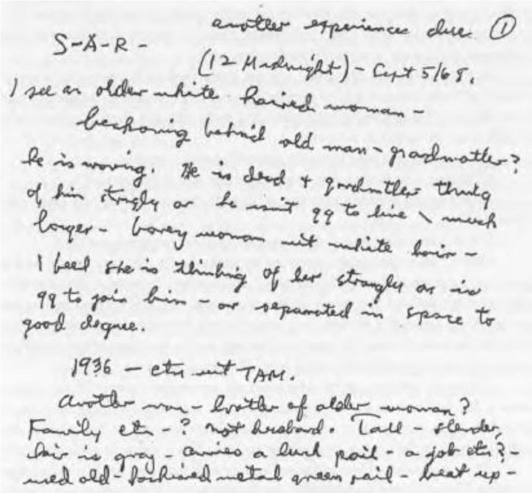
第 434 节 赛斯洞察：塔姆的智慧历练与轮回成长

1968 年 9 月 6 日 星期五 晚 8:55

（普伦蒂斯·霍尔出版社的塔姆·莫斯曼〔注：Tam Mossman，又 Timothy Mossman〕到场旁听。他昨天抵达，打算在这里过周末，和我们一起讨论珍正在创作的关于赛斯资料的书。9 月 5 日午夜，珍以自己的身份给塔姆做了一系列印象的描述，塔姆验证了其中大部分心理层面的内容。我当时匆忙做的笔记，有些难以辨认。



woman etc. with him – family relationship with older woman with white hair.
a stupid arrangement in 1942 – involving family – etc. with a move – etc. with older woman.
A etc. with her –
Father? 2 girls – TAM – Tennis? much alike – same size, etc. height –
②
TAM – anything making sense –
TAM – yes – [illegible] – describe girls?
[illegible] – can't tell girls' age – [illegible], so I place them in future – my interpretation – [illegible] closer. (P)
I feel older woman in [illegible] (persona) influence in family in some way – perhaps there mother or [illegible] mother.
not sure – Toledo – (P) puzzled) in 3 years go together in [illegible] –
with twins – the sky is the limit.
also – we wouldn't have done it if we thought [illegible] wanted us to? (P)
or – we wouldn't have gone there – unless [illegible] wanted us to – Sounds as if these twins [illegible] wanted them to. Following [illegible] direction.
B-A-R- – or spells bar – or – perhaps T thinks [illegible] barred from something [illegible] want to do, or TAM
$ " " " he wants to do
[illegible] (T thinks – something that needs to be unscrambled –



another experience due ①
S-A-R-
(12 Midnight) – Sept 5/68.
I see an older white haired woman –
beckoning behind old man – grandmother?
He is waving. He is dead + grandmother thinking of him strongly or he wants 99 to live much longer – bony woman with white hair –
I feel she is thinking of her strongly as in 99 to join him – or separated in space to good degree.
1936 – etc. with TAM.
Another man – brother of older woman? Family etc. – ? not husband. Tall – slender, hair is gray – carries a lunch pail – a job etc.? – used old-fashioned metal green pail – beat up –

(Separate?) Something in regard to business – a reprimand – or recommendation – I think it's " " from a male – a letter?
perhaps man about 57 or 63 – if he's 57 he looks older with glasses + roundish face (P) ③
+ T name Bob – S –
Jim [illegible],
Somebody TAM knew died in childhood – don't know how close they were – [illegible] – I don't know – etc. with [illegible] gone or [illegible] –
I have a road or street – then a barrier – like white posts – low fence – an excavation + piles of dirt – Jim [illegible] around this excavation pit – [illegible] – industrial area –
POM (P) – take break.
(I [illegible] but can't tell – e.g.)

随着上课时间临近，塔姆有些紧张，珍也一样。不过气氛依然友好而幽默，课程提前了几分钟开始。珍进入出神状态，开始为赛斯传讯，声音还不错，但不是特别强烈。她时常睁开眼睛，伴随停顿、手势等如常。）

现在——

（“晚上好，赛斯。”）

（笑着说：）这悬念对我来说实在太折磨人了。要是我成了个平淡无奇的收场，那可不行。那么……晚上好。

（塔姆：“晚上好，赛斯。”）

请稍等我一下。（停顿）

这是一份提纲，希望未来有机会将它更完整地补充起来。（停顿）1204年到1248年……我们的朋友当时是一位男性……不过在详细谈这点之前，我想先补充一些相关内容。

细雨社 www.xiyushe.org

一种强烈的热情与强烈的需求并存。一种渴望沟通的冲动，同时又害怕被这股力量冲走、淹没。（停顿）一种真诚的外放性，但内心却伴随着一种深层的担忧——担心自我最基本的完整性会被打散；担心自己仿佛会从内部流失，留下的只是空壳。

于是便出现了一阵阵强烈的沟通欲望，紧接着又是一种封闭的冲动，仿佛每一次与人交流都会使他失去自己；每说一句话，就有一部分能量从他体内逸出，于是他便想将它收回来加以保护。

他的外在人格令人愉快，面对他人总是微笑着、友善地点头回应，轻盈地旋转、雀跃。然而在这层外表之下，却隐藏着对自身外在表现的恐惧。

当下这世的内在自我尚未发现、也未聚焦于它真正的能力或方向，因此它时常觉得自己像个空壳，于是对外在自我的旺盛能量也会心生怨恨。

这种感觉像极了懵懂初恋的少女，拿着自己精心准备的亲手制作的糕点，等着心仪的男孩走出教室。

凝脂般粉嫩的脸颊早已羞红，心在狂跳，手心都是汗，喉咙紧紧地把早已反复演练多遍的隐晦表白，在心里重复了又重复。

阳光下那男孩和朋友们拿着篮球，走过走廊，女孩犹豫地站在墙边，手里的纸盒要被捏扁。男孩走过身边，他看了过来，女孩低下头，脸滚烫着，哑了声音，看着男孩随朋友走过——是否要追上去、说出那些话语、递上那盒糕点？

一种强烈的热情与强烈的需求并存，涌动在心里。

一种渴望沟通的冲动，同时又害怕被这股力量冲走、淹没了理智。

一种真诚的追求被外放，但内心却伴随着一种深层的担忧——担心自我最基本的完整性会被唐突打散；

担心自己仿佛会从内部流失，就此只留下个空壳。

于是便出现了一阵阵强烈的沟通欲望，紧接着又是一种封闭的胆怯，仿佛每一次与他交流甚至对视都会失去自己；每说一句话，就有一

部分能量从体内逸出，于是便怕了自己的冒失，想将这种交际的冲动收回加以隐藏保护。

女孩在外人看来总是笑嘻嘻地，开朗愉快，面对他人时总是在微笑、友善地点头回应，她在走廊里总是轻盈地旋转、雀跃地绽放少女的美。然而在这层外表之下，却隐藏着对自身外在表现的恐惧，怕被同学和他指指点点。

当下这世女孩的内在自我尚未发现、也未聚焦于它真正的能力或方向，因此它时常觉得自己像个傀儡空壳，于是对外在自我的旺盛能量也会心生怨恨。

这样的少女心，其实和大多数人接触自己内在神魂时的心理状态很近似，一方面渴望表白与拥抱真实的自己，另一方面矜持在被拒绝的尴尬和怕迷失自己的恐慌。既被内在的悸动鼓舞着，不时看向对方，又怕从此失去自我独立性，投身入不知所谓、不能把控的旋涡中，就此迷失。

细雨社 www.xiyushe.org

确实有大量的能量正被导向角色外部。（珍做了一个强调的手势）但与此同时，一个内在的自我觉察核心正在形成，并逐渐增强。在不久之后，内在所调动的能量将能够与外在所消耗的能量相平衡匹配。过去你流出的太多，而能吸收进来的却太少。你确实从他人那里获得了许多信息，也能感知并理解那些外在连接带来的感受，但你却没有从自己人格内部的其他自我层面那里接收到必要的沟通。

你感觉到能量在向外流动，因此对这种有出无进的流失感到不安，担心自己会因此而迷失。而现在，你正在学习如何去运用、接收并翻译来自自我其他层面的能量注入，而这些在多重自我间的交融让你能源源不断地获得更多的新能量补充，这样你就不再会有那种被掏空的感觉了。（停顿）

在古老的经典里把我们的生命比喻成油灯，有些人为了急功近利而同时点上两到三个火头，然后在中年就于灿烂中戛然而止，美名天妒英才。

另有人的灯不断内耗漏油、心事重重，灯油很快耗尽，不到五十就病殃殃地灯火渐微。若还有很多内心的扭曲、思想的挣扎、精神的内耗、情志的压抑、情感的悲伤、生活的失望，那不管是角色还是神魂，都会觉得心凉、身冷、意志消沉，睡不着又睡不醒，脑袋木木的，好似丢了魂。其实也确实是丢了魂——灵魂对这样的角色彻底失望，留下皮囊，早早地撤出了当前的游戏，去投资与关注其它平行自我了。

与之相反，如果这个当前自我，在各方面，不管是心智还是灵商，

内在良知与觉知力都展开得很好，神魂因此在这一角色里，有望获得长足发展，于未来可期下，就会追加生命力的后期投入，并调动存有旗下的所有可用资源，都来辅助这一自我的此生成就。结果就是怎么做怎么有、想什么来什么、贵人不断、好事连连、精神饱满、财源滚滚、健康幸福，存有亲率各大主人格都来栽培。

请再等一下。（停顿）

细雨社 www.xiyushe.org

在你们所谓的过去生中，曾有过某些与“神秘知识”（occult knowledge）有关的经验——尽管这并不是我惯用的说法。这个人格习惯依赖内在直觉，也知道自己有更多的潜力可以开发。但他内在存在一种懒散，以及专注力的缺乏，在这一世早期的发展中因此受到了极大的自我限制。

他察觉到了这种欠缺，同时也感受到一种来自内在的驱动力。在这些轮回中，有三世是女性，而在这世之前的两世则为男性。在这些生命之中，一直贯穿着两条主要的线索：

其一，是一种需要被填补的内在虚空感，同时还伴随着对身份向外逃逸的恐惧——“我的杯子太满，要是溢出太多，到头来我就什么都不剩了”，你懂吧？

另一方面，这个人格又天生习惯以一种轻松、充满热情的方式向外展

开。因此在过去的生命中，有两世他极力投入于照顾他人。然而在这些情境下，他的内心却始终隐隐感到恐惧，并在某种程度上怨恨那些他帮助过的人——如果我一直在外头帮别人，那谁来照看我自己的仓库？他担心自己的“存货”会被耗光。

而在另外两世中，他则反了过来，专注于发展内在能力，几乎完全排除了外界的参与。他关上窗户，锁上大门，既不看外面的世界，也不许别人窥视他。他甚至会在灵魂之窗做出可怕又滑稽的鬼脸，把别人吓跑。然而尽管如此，他的内在能力确实在这些封闭中得到了成长。他不断充实自己的“库存”。

在那两世里，他确实有囤积的倾向。但现在，他有必要去运用那些已辛苦积累的内在发展，要心甘情愿地、充分地加以运用。他已经打开了那扇门，也已经开始——但仅仅是刚刚开始——去整合这些内在与外在的状态。

他已经意识到，而且未来将更加清楚：他意识到内在的自我其实不需要被守护得那样严密。他的身份不会像一只挣脱了狗绳的狗一样逃走。

很多修行者被各种宗教理论所误导，在一知半解里用盲人摸象式的一招半式来探索与体验内在自我意识的风采。

这种扭曲往往体现在这两个方面：

一方面是全力地无私地去付出，掏空自己也要对别人好，却忘了自己也是全然中的一部分；另一方面是不断贪婪地囤积、凝聚能量，犹如贪财又吝啬的财主般永远没够。

自虐并非是全然之爱中的选项，一个不会自爱的人是无法长期稳定

输出温暖的。

真正的疗愈是把知见与力量感从意识界引导并传递给需要帮助的人，而非把自己的生命力与他人进行相互置换。

其实我们要做的是成为本源意识的喉舌与能量管道，让弘一意识的全然有机会借由我们无阻碍、无扭曲地流淌向任意无住相的多重其它自我。可是有些人却把自己这个管道理解成了水库或湖泊，先是涸泽而渔地全力付出，然后是惶恐地封闭自己，高喊着：“没了，空了！我也活不下去了！”之后就是代偿性的对等体验——不断地囤积，渴望囤积得更多、更多、再多些。

细雨社 www.xiyushe.org

可是天地自有规则：不可盈满，否极泰来的另一面是月满则亏。结果求不得、不够多、留不住引发的种种怨憎会在爱别离间激荡出生命中的苦涩感。

我们本就好像是公司的出纳、银行的柜员，管好来去账的经手就好

了，却有人总想着把自己变成超级核电站，让自己履行太阳或宇宙的职责。然后抱怨累了、空了、无力了。

真正的修行，是让自己与天地弘一融为一体，成为海洋中的一滴水，而非自己拿个壶啊碗啊的搞一壶半桶的水给自己，然后拿着这点东西到处去布施，说："给，这是我的，你拿去吧。"更不应该把修行的关注点定格在如何把自己碗换得更大、把自己的桶搞得更深。本应是融为一体、随取随用、无尽无穷的事，反而因有了一个"我"多出个分别心来，搞出各种呼吸吐纳的采取之功，非要与天地争造化，还以此为荣为傲的。把当前的角色我或神魂我看作是个独立于天地万有的存在，欢呼着无知的自由。

（停顿）你看，我是个友善的家伙（笑），确实是个牵着长绳的老狗。请稍等一下。（停顿）

一种神秘感，一种困惑而惊奇的心情。你曾是一个修道团体的成员（珍身体前倾），这个团体负责对各种种子进行分类和收集。表面上，这个团体是专门研究手稿的"官方机构"，但你和其中几位成员其实是秘密的"种子猎人"。你们违背了当时普遍接受的理论，坚信许多关于自然的关键问题，必须通过直接观察自然才能找到答案。

你们研究了当时在植物学和种子繁殖方面的理念、民间传说以及权威知识，并在修道院的后方悄悄开辟了一座"禁忌花园"，试图在植物生命中揭示遗传的奥秘。

现在，给我们一点时间。（长时间停顿，闭眼）

这件事发生在靠近波尔多的地方——我说“靠近波尔多”，是因为那是附近最大的城市。这个修会与圣约翰有关，它有一个纹章，可能属于修会，也可能属于你所出生的家族：一个四齿的叉子，柄的上部前景处是一条蛇，而背景中则是一个城堡或修道院的图案。（波尔多，法国西南部的港口城市）

这些修士后来在十五世纪被驱逐出修道院——也就是整个修会在那时解散了——这已经是你离开这个修会许久之后的事情。（长时间停顿）你在修会中所使用的名字似乎是“艾罗弗朗兹·玛丽”（Aerofranz Marie，音译）。我相信，那时候修会成员的名字常常取自“玛丽”的变体。（停顿）

关于植物种子的研究努力并未得到重视。那一世，你的左脚一直有些跛。这是因为你出生时，被接生者粗鲁地抓住脚后跟提起来了。所谓“医生”其实根本谈不上专业水准，不过是你母亲 12 岁的侄女，她当时正好在场，便做了这项接生工作。

细雨社 www.xiyushe.org

现在。（9:36，长时间停顿）死亡——（停顿）发生在一次冲突中。当时似乎有三个村民在修道院的土地上打猎。你的死亡看似是一场意外。你大声呼喊提醒他们已越界侵入，结果绊倒在一块石头上昏厥了过去。村民们惊慌逃跑。你苏醒后，摸黑穿过田野，来到修道院另一侧的一片区域，看起来似乎是一处水域。

你跪下祈祷，但失去了平衡，抓住了一根垂下来的树枝想稳住身体，那根树枝却断了，于是你跌入水中溺亡。

现在，我建议你们彼此聊聊，放松一下，我会在一旁聆听。等时间允许时，我们会继续补充这份关于过去事件的提纲。

想象一下那位可怜的修士，深夜独自摸索着想回到修道院，却因祈祷时失衡跌入水中，确实让人动容。不过，你的研究成果后来被保存下

来，并且——间接地——对你们时代一些后来的重要成就起了作用。

这些后续的发展，也与另一位修士有关。现在，你们可以选择休息一下，或者结束今天这节课。

（“我们先休息一下。”

Y9-1-434.2

9:45 休息。珍这次出神的状态很稳定，但她也很容易地回过神来。塔姆·莫斯曼说：“赛斯确实深入到了我的想象世界中，而且对我的心理状态把握得非常到位。”他说，赛斯所提供的关于他内在生活的资料“特别真实”。他还提到，赛斯描述的那个纹章装饰和他自己平时涂鸦的图案之间有很多相似之处。

珍这次通灵的语速整体偏慢，她在过程中看到了几幅画面，描述中包括修道院，或者是一座城堡——总之是某种大型的石头或砖砌建筑。她看到建筑的左侧与后方是耕种过的田地，再远处是长满杂草的高地，之后是一条河或小溪。她还曾短暂地看到一个修士的背影。

10:06 继续）

现在，请等一下。（停顿）

继续沿着这些心灵的趋势去探索。运用你自己的心灵能力，它们会随着使用而成长。你也将能够从那些已经取得但暂时搁置的成果中受益，只是目前还在等待某些调整完成。

现在，不要把你的逻辑思维（intellect）当作一面闪闪发光的旗帜，挂在窗边招展。相反，要彻底而充分地去使用它。你现在只是在把玩这副头脑。它很好，你也很喜欢它，但你仍然没有真正发挥它全部的潜力。你把它当成一件华丽精致的私人物品，只有在合适的场合才拿出来展示。

你像对待一件精巧的玩具那样给它上了发条，却又小心翼翼地控制它的运行方向。现在，我并不是说你思想狭隘，完全不是。我是说，你的头脑思维非常出色，逻辑清晰而有深度，但你沉迷于它的光彩，却忽视了它作为工具的真正用途。

细雨社 www.xiyushe.org

一方面，你对它控制得太好了。它让你感到欣喜，但你就像一个拥有美丽妻子的男人——他喜欢向别人炫耀她（珍身体前倾，睁大双眼，语气加重），却不真正让她去做事、去成为她自己。所以你坐在心灵深处说："这是我的头脑，真是太妙了。我们就坐着看它玩吧。"你为它感到骄傲，却没有让它发挥出全部的自由和穿透力。

它能够为你做的，远远超过你目前所允许的。（长时间停顿）你让它在广度上驰骋，但你还没有学会如何让它深入——深入到它真正能够达到的深度。

按所有传统标准来说，我本该对你说："像你这样年轻的人，还有大把的时间去学习。"（微笑）你确实会学到，也确实正在学习。但你在其他生命中也曾以不同的方式面对过这个问题，所以这对你来说并不陌生。因为你兼具理性与直觉的能力，所以你也有责任去好好地使

用它们，并深入理解它们。因此，你的理性不该只是被浅浅地欣赏，而应该被深入地使用。

熟练无扭曲地使用内在感知力，是需要多年反复练习才能达成的，因为在获取、筛选、拼接、鉴别与解读内在信息的过程中，我们必须学会如何透过潜意识与内在自我沟通、如何在众多平行实相里聚焦自己当前需要的信息、如何把同时性里的多维信息拼图组合成人们能理解的表达，最后还要学会鉴别这些信息的来源，别让心识或头脑的涟漪往这里掺杂各种角色我的个人扭曲。

我们的头脑因受限于其神经架构与运算方式，在组织逻辑思维的过程中，往往只有广度而没有深度。这里所说的深度是充分利用多维信息场里的交叉比对，让当前的分析与决策更加理想和更加精准。

这种巧妙让多重自我显化配合的意识思想合作技巧，一旦学会并熟练掌握，就可成为自我神魂的一项可在不同转世剧里都普遍使用的随身默认技能。也就是说，不管你此次挑战是否成功，你都可以在其它位面中、其它生命尝试里，直接具备基础理性和基础直觉技能点的初始加成。

其实我们在是意识人格小白时，只有可怜的几个技能点：有了聪明，就没直觉；有了脑子，就没肌肉；点了肌肉颜值，就很要命。

脑子、肌肉、颜值好不容易都及格了，短命，因为健康值过低。每次我们从坟墓里爬起，有些人就在某类技能上获得一些基础提升。

这些基础能力不像是金钱、装备、家庭那样可被死亡全部剥夺，你在人生挑战中获得的熟练度和智慧水平、聪颖悟性，都是可以随内在自我一起进入新角色的。

所以我们一生到底应该追求什么，其实是很明显的。那些赤条条来赤条条去的，都是选错了自己的发展方向。随着角色的死亡，一切努力都瞬间归零，甚至还欠下了许多冤亲债主的人生瓜葛。正可谓赔了夫人又折兵，纯属瞎折腾。

现在，有几个领域你都能有很好的表现——比如在表演方面，你不仅能说出台词，也能写出台词。（停顿）你可能会感到意外，但你在销售、公关以及商业相关领域也能发挥得很好；你的一些才能在这些地方会有很大的用处。细雨社 www.xiyushe.org

（停顿）如果你继续待在目前的领域，你也会表现出色，并有可能晋升到相当高的职位。如果是这样，那你就必须非常认真地保护好写作所需的时间，坚定地坚持下去。

经过接下来的几年发展，如果你的人格持续顺利演化，你也可以在一个特别的方向上表现得非常出色——比如成为专门与灵异现象作家打交道的经纪人。因为你对这个主题有深入的理解，而到了那时你也会对出版行业有更全面的把握。

你的销售能力能让你说服出版商购买这类作品，你对主题的理解可以帮助你与灵异领域的人顺利沟通，而你的幽默感则可以保护你不被他们困扰。

很多人渴望拥有通灵或布道真理的能力，但其实那些能让心灵真相

被发布并广泛流传的人，才更具社会性价值。因为一个人的觉悟再高、说出的话语再智慧，也只是在浴室里高歌的自娱自乐。没有心灵刊物的中间人、出版社，一切被辛苦搜集整理的知见，都只能是心灵作家案头落灰的草纸。所以群体传播能力有时远比个人的心灵表达能力对世界的影响力更大。

（长时间停顿）

我还要再补充一点，让这个关于“理性”的问题更清楚。

你对它控制得“过于”牢靠——请原谅我这个双关语。（笑）你没听出来。（赛斯一边说，一边幽默地看着塔姆的表情）你太习惯于使用你的逻辑头脑，把它当成理所当然，因此不像那些对自己智力不太自信的人那样去推动它、拓展它。

如果用得好，它能为你提供一个极佳的框架。你可以用它来建造安全而稳固的阶梯，让自己可以向上攀登、向下探索，并随时能回到原点。这将使你更信任自己的直觉——你已经在相当大的程度上信任它们了，但那时你将拥有两套方法——两者都可靠、都稳定、都对你有益。

当其中一种方法无法使用时，你就可以切换到另一种。所以，只要你

能同时好好运用这两种能力，你就会得到双重的收获。对理性的充分使用，也会帮助你避免那种“能量快要溢出”的感觉。

那么，在这节课“溢出”到其他相关话题之前，我建议你们现在休息一下——当然，如果你们愿意，也可以直接结束。

在我们当前的这个伪装位面里，学会如何使用自己的头脑并不简单。看似每个人都生来就会思考，但智商的差异往往不可否认。拥有聪明的头脑，能触类旁通还能过目不忘，这都是极好的能力，但这只是聪明而非智慧。

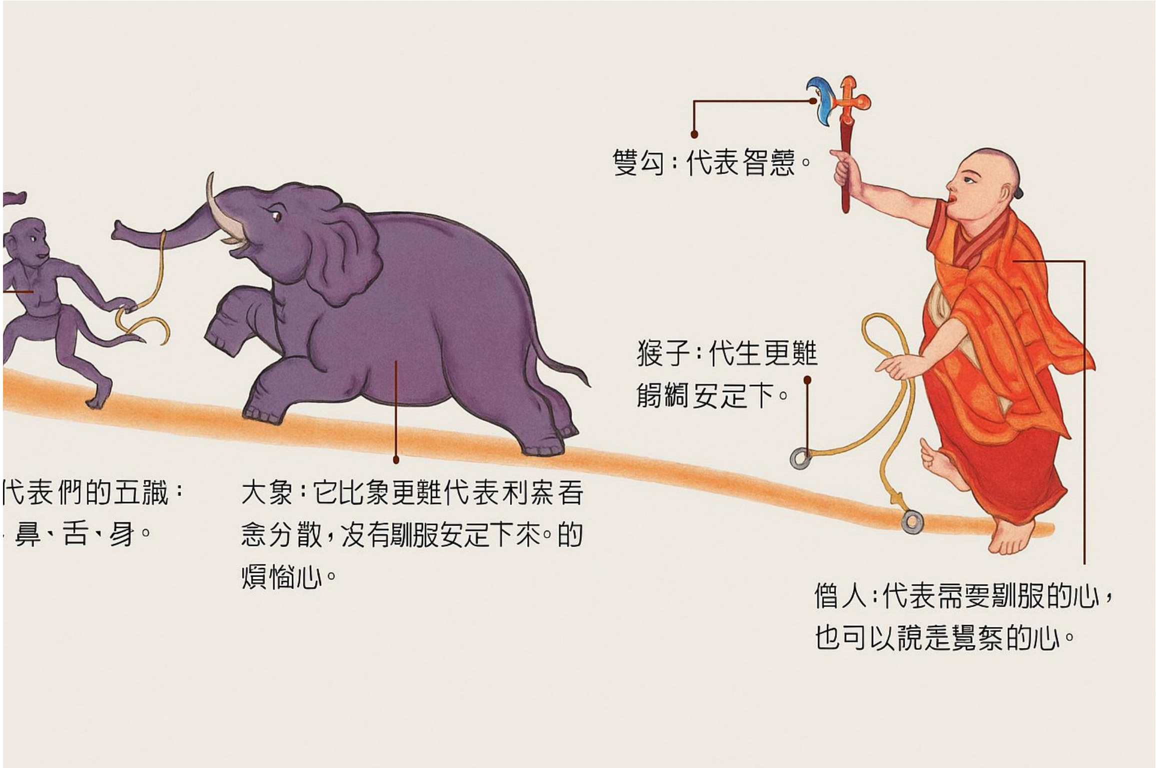
智慧和聪明的差异在于：方向与深度。聪明更像一把锋利的刀，能迅速切开问题的表层，找到捷径，解决眼前的难题；而智慧则像一口深井，它不急于出手，先是静静地探测，分辨趋势，把握住规律后，用最小的顺势之力，撬动支点后的整个大局。

细雨社 www.xiyushe.org

聪明的人擅长应对变化，智慧的人则能看穿变化的霓虹，察觉背后的恒常规律。聪明能让人赢得一时的掌声与利益，智慧却能让人站在更高处，以一种包容的视野看待成败与得失。

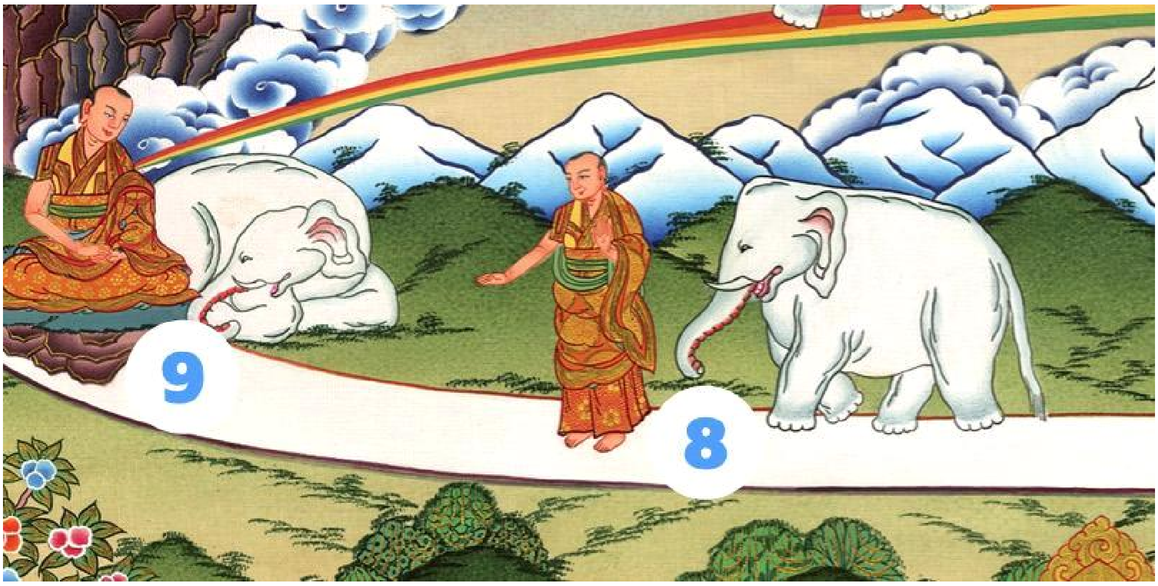
换句话说，聪明的人知道“怎么做”，而有智慧的人知道“为什么做”。聪明的头脑为生存加分，智慧的心灵为生命赋义。而两者并非二元对立，有智慧的人头脑都相当聪明，却往往很会装傻。而聪明的人，尤其小聪明的人，则更愿意主动提前跳出来展示自己。

请学会聪明地做事、智慧地做人，让神魂当家，用头脑管住言行。



心猿意马舌多争，欲悟真知当自停。

疯象泼猴知守意，自然心净享清明。



（“我们先休息一下。”

10:35 休息。珍这次的出神状态更深，回神的过程也慢一些。她大部分时间都是闭着眼睛在讲话。休息期间她非常放松，并告诉我们，赛斯刻意让她保持在一种“半出神”状态，以便等会儿能更快地再次进入深层通灵状态。

塔姆再次表示，赛斯对他的心理剖析非常精准。他提出了一些关于父亲和女友伊芙的问题，并说他与这两个人之间都存在长期而深刻的心理关联，尤其是伊芙，在他的人生中起到了关键性的作用。

10:56 珍再次以赛斯的身份出现，这一次动作更丰富，面带微笑，并伴随一些手势。）

有三位女性，与你在三段前世中都有关联，而你已经在今生遇见了其中两位。

在其中一世，第一位女孩是你的侄女，酷爱音乐且天赋出众；你当时对她并不友善。那一世的第二位女孩，其实是你的兄弟；至于第三位——你尚未遇见——她在那一世要么是你的母亲，要么是你的妻子，这一点我还不能确定。

在紧接着的下一世，这三人转生为亲姐妹。你现在所牵涉的那位女性，此生之前曾四次以男性身份投生，过去多从事各类商业管理工作，几乎总是担任发号施令的角色。除非我对时间的理解有误，你大概要到四十五岁左右才会遇到那第三位姐妹——所以别屏住呼吸等她的出现。你们之间的联系错综复杂，但今晚我就不展开了。

就此生而言，你与现任伴侣的关系可以继续照目前的轨迹发展，并取得一定程度的成果；但未来并非已由过去决定。如果这段关系没有延续下去，根据我现在看到的可能性，大约三年后你将进入另一段深刻的关系，对方是一位与你非常合拍的女性；而在过去，她不过是你家族谱系中的一位三代远侄孙。

在我们所经历的人世剧中，如果仔细观察，不难发现，大多数灵魂是以小剧团的形式，以几个或十几个人格为一组，通过配合演绎各种情景剧里的相关角色。且角色间的相互辈分、关系、性别并不是

死板确定的。

此外，一个角色何时会和谁步入感情与婚姻，又何时会离婚组成新的家庭，都是早已计划好的大概率事件，或说定数。这种第三者插足、离婚等戏码，对于意识界来说毫不被人世间的各种道德感绑架，甚至参与演出的被遗弃者、被背叛者，在入戏前就也看过剧本，并乐意出演这一角色，体验相关剧情带来的情感触动与认知成长。

何时会出现这样的情感变化、结局如何，都是被早已设计好的。人物在剧情的推动下，一步步达成这些人生蓝图，并借此获得预设的成果（“四十五岁左右才会进入另一段深刻的关系，对方是一位与你非常合拍的伴侣。”）。

这样的安排，在我们世俗的道德观里，好像破坏他人家庭，导致离婚，是要很遭报应的事，但如果跳脱出东方的因果论、宗教道德观，就会发现：神魂们早就内定好了剧情与时间节点，包括起因经过和美好的结果。

这样的事实，对我们这些自小接受东方传统文化熏陶的人来说，显得有些匪夷所思，但这就是真实意识界在出生前计划生命蓝图时预设好的人生剧本，不涉及什么我们自认为的各种本位面里宗教与人文道德理念。

所以借此我们可以知道，在弘一意识的主导下，意识的发展永远比

某一幻梦里的相爱相杀来得重要。一旦伴侣不再能相互滋养对方的后续成长，那处于不同意识频率上的伴侣就会各自进入符合自己的个人实相里，从此分道扬镳，各自重新与和自己课业相匹配的伴侣结合成新家庭。而这样的再重组，不但不受质疑，还获得认可与祝福。

在那种情况下，你们之间的某些性格倾向将促成这段关系。她性格中可能会略显强势——不过，这也仅是从目前的可能性角度来看。

关于你的父亲，我现在暂不深入讨论，因为涉及的层面不少，而且你们之间的关系持续得相当久远。他曾是一位歌手，也曾从事借贷工作，并且以某种方式将之发展成一种颇具创意的事业。

他天性热爱旅行，却始终未曾真正去满足这份渴望。似乎他对“速度”有一种我还未完全理解的执念。（停顿）他可能时常急于将事情推向启动阶段，或者反过来，对发展过快有所畏惧。总之，在他平静的外表下，节奏并不平衡，仿佛总有某种东西在牵制着他。

好了。（微笑）我让我的朋友鲁柏安安静静地坐了好一会儿——出于体恤和好意，我现在就结束这一节课；不过我也许还会时不时插句话。

我在场时并不总是开口说话的。（对塔姆）你做得很好。

（“晚安，赛斯。”

塔姆：“晚安，赛斯，非常感谢你。”

11:16。珍的出神状态依然稳健，花了几分钟才完全清醒过来。塔姆再次确认，这段材料在心理层面与所有相关者都高度契合。他表示有些验证细节过于私密，未向我们一一道明，但对他而言，它们完全属实。

当晚赛斯没有再次现身。

不过，第二天夜里赛斯又短暂现身了一次——那时聚会早已散场，只剩下我、珍和塔姆三人。严格说来，已经是 9 月 8 日星期日凌晨 2 点。我没有做笔记。

赛斯向我们致意，并做了几段声音示范。因为夜已深、邻里安静，他特意压低了音量。他还笑着说，自己完全可以一直讲到早上六点，而且确实能讲——但我们三人显然都已疲惫不堪，无法陪他讲到天亮了。)

Y9-1-435

第 435 节 珍的出体体验与车祸幻象

1968 年 9 月 11 日 星期三 晚

原定今晚的常规课没有如期进行。这些笔记是我在周三晚间做的记录，但由于体验本身的特殊性质，无法完全逐字逐句。幸好笔记相当完整，几乎不需要依靠记忆来补充。

笔记可能略显零散；为了节省时间，我没有特别去压缩或严格按时间顺序整理，主要是为了将来参考。我们相信所描述的事件是真实的，但验证的时间无法预料，也可能永远没有任何验证。类似的一次经历，可参见第 391 节中 1968 年 1 月 13 日“杰瑞 · 克拉梅里克降神会”的记录；那一次的数据可以立刻得到验证。

下午五点，我们在平常的时间吃晚饭。我注意到珍比平时安静。她说在吃完饭后不久就意识到了自己的情绪变化。起初我以为她只是累了，毕竟我们刚刚和普伦蒂斯 · 霍尔出版社的塔姆 · 莫斯曼度过了一个紧张的周末，或许她并不想上课。但随着夜晚推进，我改变了想法。

我像往常一样画画直到晚上八点左右。然而在工作时，我愈发注意到珍比平时还要安静；对我来说，这总是意味着“有什么正在发生”。她说自晚餐后就感觉很奇怪，现在觉得我们不该过于“主观地沉浸在当下”，而应该像未来的自己那样，从外部去观察此刻的场景，以及我们坐在客厅里的身体。

珍没有看到或听到什么不同，但觉得厨房、客厅和画室似乎“有些不一样”。我们坐在客厅里，房间整洁明亮，因为天色已暗、灯光已开。

珍说，她感觉到一种像“金字塔”或“圆锥形”的能量效应，正对着

我，因为我坐在她对面的摇椅上。

9:45，珍让我拿出赛斯的笔记本，说或许今晚还是会有一节课。她的主观感受变得愈发强烈。她说房间某些位置有“能量强度”，尤其是靠窗另一端的内置书柜旁。她觉得赛斯的“存在”可能正在观察我们。房间的某些部分似乎有了特别的意义，但她说不清原因。我们的猫威利正睡在我旁边的椅子上，似乎完全未受影响。

这股“能量强度”在移动，现在它停在一个蓝色的玻璃酒壶里——那是我们住在圣地亚哥的朋友皮特送的礼物。

珍说，这感觉“就像在房间里追踪某种灵性焦点”，我觉得这个说法非常贴切。她说那种感觉“几乎像有什么东西就要成形”。我们两人不断四下张望。珍还大声请求，如果有人在附近，请让我们看见他们，或者用某种方式让我们察觉到他们的存在。她的语气里带着紧张感。

珍又感到一个小石膏头像里有某种“能量”——那是比尔·麦克唐纳送给我们的礼物，放在客厅茶几上，与蓝色酒壶隔着房间相望。有趣的是，比尔现在住在加州圣巴巴拉，沿海岸线在圣地亚哥北面很远的地方，而皮特大概此刻正在夏威夷群岛。据我们所知，比尔和皮特只在两年前曾在我们公寓见过一次面。

此时，珍说房间里的颜色变得异常鲜艳，仿佛在轻轻脉动。她不确定赛斯是否在场，但说自己可以开一节课。她说头顶有种“奇怪的感觉”。现在，我最近完成的已故艺术家范·埃尔弗的油画肖像里，那双眼睛在她看来似乎活了过来——那幅画挂在客厅书柜的墙上。

珍又走了一圈，从画室望向厨房时，她说通向厨房的那条路径像是“一条充满能量的通道”。

她说浴室门口的感觉尤为强烈，仿佛自己是一个幽灵回到现场——一切格外清晰、生动、鲜活。回到客厅站在书柜旁往窗外看，她没有感觉到什么，但当她站在窗边往屋内看时，又一次感到那股强烈的“脉动”。所有的声音都变得异常清晰；街上的车声在她听来像颜色一样有冲击力。

晚上十点，我问珍是否能让这些感觉停下来。她说“也许可以”，然后提醒我，她先前建议我们出去走走——我这才想起来。她坐在沙发上，背对窗户，说此刻进入出神状态让她“有点害怕”，因为感觉还在不断增强。她说她知道什么时候这些感觉会消退。她觉得自己有一点点“出体”，向右侧轻轻漂移，但并不强烈。

今天下午我们遇到了一场猛烈的雷暴。珍说，当时在厨房工作时，能感受到两次雷声之间空气中弥漫的“电荷”。她说现在的感觉就像那时一样，只是更加轻盈。她又走了一圈，感受依然存在，甚至更强烈。她说浴室那边的感觉“太过了”。一切都过于清晰。回到沙发上，她又觉得自己向右侧微微漂离身体。

我坐在摇椅上做笔记，却反而感到昏昏欲睡，一直打哈欠，却没有困意。

10:15，珍决定尝试传递一些印象。我已经有些眼睛模糊。珍原本不想

闭眼，但最终还是闭上了，静静等待。

“我……什么都没看到……”【停顿】“我有一种印象，好像有什么很遥远的东西正在靠近。我只得到一个词……‘told’……我不知道这是什么意思……我还觉得，好像如果我允许，某种力量可以完全接管我……会带来一些极其强烈的情绪，我会经历一些我并不想经历的事……一下子全冲进来。”

“那就别管它了。”我说。这时，我想起了第 391 节里记载的杰瑞·克拉梅里克降神会。

珍继续说：“我不知道这是不是和比尔·麦克唐纳有关……但我觉得这里有人，可能是出体状态的。我好像从他的视角看东西。刚才我在屋里走动时，脑子里突然冒出一个名字——‘梅茜’（Maisie）。当我说出这个名字时——我眼前没有看到什么画面——但感觉好像发生过一场车祸……意识在飘……不确定是不是比尔和一个叫梅茜的女孩发生过车祸。”

此时，珍的语气变得更为笃定，声音中带着越来越强烈的情绪，眼睛仍然闭着：“事实上，梅茜今年二十一岁……她要么有两个年幼的兄弟姐妹，要么有两个很小的孩子。”【停顿】“一个汽车影院……哦，罗比……”珍的声音急切地提高，“踩刹车！踩刹车！”她喊了出来。

她几乎哭了出来。我安慰道：“放松，亲爱的。”希望声音能让她平静下来。

“我不知道……”珍突然从沙发上跳了起来，双手抬起，眼睛仍闭着，显然被某种强烈而急迫的情绪攫住：“我不知道——刹——刹车！”

珍哭喊着，几乎近乎歇斯底里。我赶紧坐到她身边，不确定是该继续记笔记还是尝试让她退出这种状态。我轻轻放手在她肩上，这让她的

哭声稍微减弱，但她仍在抽泣，不停呼唤我。

我想起曾读到过，有天赋的灵媒在通灵时会真的“活过”那些经历；虽然看似承受了巨大的压力，但实际上是安全的。我觉得这种说法过于冷血，于是大声和珍说话。她一边哭一边回应我，说她正在努力继续下去，不被情绪完全淹没。

但另一波强烈的情绪又猛然席卷而来：“啊，亲爱的……我在努力控制……我得到‘伊芙琳（Evelyn）’这个名字！找到伊芙琳！”珍哭着，一遍遍重复这个名字。

珍仍然闭着眼睛，泪水湿透了脸颊，低声说：“我在努力控制……”在我不断与她说话的过程中，她的呼吸逐渐平稳下来。我一度考虑是否要把她从出神状态中摇醒，但又不确定是否该这样做。

长时间的沉默后，她喃喃地说：“玻璃……碎了……挡风玻璃。我不知道我现在在哪儿。我在驾驶座……坐在另一边的人不见了。”【停顿】“好安静……也许没人会发现我们……也许没人会找到我们……”她轻声说着。每当我以为她正在平静下来、准备退出时，珍却一次次重新被卷回到那段体验里。

此时，她的面部表情开始发生变化。我不记得以前见过这种样子。她会咬住下唇，用上唇紧紧压住它，下巴皱起，形成一种奇特的表情。我产生了两种印象：一种是年长者的样子，另一种像是脆弱、年轻的女孩。

“我还在车里，”她说，“车停在一个堤岸上……”她的声音再次变得哽咽，但她控制住了。“有人在靠近，但好像永远也到不了。我不知道。”

她低声说：“我知道……伊芙琳。我们完了。”那奇怪的嘴型再次出

细雨社 www.xiyushe.org

现。“我喊不出声……他们会以为我死了，因为我说不出话……埋葬！”突然，珍几乎哭喊着叫道：“埋葬！我的母亲……玛丽 · 本尼迪克特！”（后来，珍怀疑自己当时喊的可能是“巴里”，一个男人的名字，但她不能确定。）

“波士顿……大道……妮娜，”她低语着，嘴型又变得奇怪，“偷走的……关于河的照片。电影……”珍揉着自己的左上臂，小声说：“我的胳膊疼。”

她突然再次跳到沙发上，脸上的表情仍然怪异，身体前倾，眼睛闭着，伸手在地板上摸索：“车的地板上有东西……地板松了……？”她踢掉鞋子，双腿蜷在身下，显得极度不安。右手抵在脸颊上，头低着，不停地轻微晃动。

“我不想……或者说……我不愿离开……”她断断续续地说，“如果我这样做……除非我彻底进入，否则我得不到更多信息。”

我再次劝她算了，不必再继续。

“有两辆车！”珍突然大声喊道，眼镜被甩到一边，嘴型依旧怪异。“好安静……我死了吗？就在那儿……胳膊感觉怪怪的。”她开始揉着

左下臂，声音突然拔高，几近尖叫：“我是开车的。看不清——！”

珍突然大哭起来：“爸爸，爸爸，爸爸……”我大声和她说话，但没有任何效果。她哭着说：“我……爸爸应该知道这不是我的错。刹车坏了……我无法辨认……”

10:47，出现了短暂的停顿。这是珍第一次睁开眼睛，睁得很大，直直望向书柜方向。但我很快发现，她并不是在“看”什么，也没有听到我说话。随后，她又闭上了眼睛。

“罗比，告诉他们，不管他们是谁……他们不该在这里。没事的……”她轻声说。

我按她的要求，重复了几遍这些话。我在房间里没有看到任何异常。10:51，珍出现了即将退出体验的迹象。

“当我睁开眼时，我吓到了，”她说，“她不该在这里。”（珍觉得她当时脑子里想的是一个叫“Tam”或“Cam”的人——当然，这可能指塔姆·莫斯曼或比尔·麦克唐纳。但她没看到他们中的任何一人。珍觉得自己是那个女孩，而不是旁观者。她是在开车，副驾驶的人被甩了出去或趴在地上。对她来说，这是一次直接的情绪体验。）

对于内在自我来说，世间没有所谓的线性时间，所以内在自我清楚地知道自己在何时、以哪种方式、会遭遇什么。但处于当前角色内的神魂对此往往并不清楚。

那角色神魂和内在自我相互间是什么关系呢？这一点少有人知道，但其实大多人都听说过。一个角色内有三魂：天魂，又称元魂，是下来体验与观摩的内在自我；其次人魂，就是我们常说的那个自我

的灵魂了；除此之外还有构成我们肉身形象的意识微粒们，统合为地魂。

人魂是主要负责矩阵中维持被托管角色正常运作的那个意识，它不隶属于某一具体的存有序列，但归属于某一意识面向，不管谁来演绎这一角色，都是这个被叫做识魂的人魂来跑专车当司机。

在致命性意外发生时，控制角色的人魂因肉身损毁而被迫离体，但其对当前伪装实相还高度同频，并且不会察觉到自己已经死亡。

神魂是有记忆、有感觉、有情绪的，如果继续把自己与这个世界当真，就会继续受当前矩阵物理时空法则的种种限制。

神魂看得见其它神魂与人，但对时间的感觉与我们很不同，在角色临近死亡的那一刻开始，时间就开始变得很慢，到最后甚至失去了其对神魂的具体影响力。

虽然神魂不再受时间流的制约，甚至不再受空间距离的制约，但神魂会随着时间慢慢流逝自己的灵能。灵能是维持其在我们这一位面保持自身显化的能量，当这种能量的强度越来越少时，其维持自身显化的能力开始下降，灵体变得昏暗稀薄。

这类在角色死亡后，没有第一时间撤离舞台的人魂，因迷茫、困惑、牵挂、内疚、愤恨等情绪滞留在我们这一位面里，以另一种显化频率存在着。它们在日常只是弹珠大的小能量球，乳白色，半透明状，

内有相对复杂立体的蜂窝状曼陀罗花纹。

它们具有投影成像的能力，虽然这会加大它们能量的消耗，就好像用手机玩投影很耗电一样，但它们有这样的能力。至于给自己投影出怎样的形象、具有怎样的穿搭，其实都是一念显化的结果，但大多数滞留灵很执着于对自己的某一自我印象。

滞留灵对人世间的金钱或冥币其实没有任何实际需求，但如果需要维持自己的能量，需要吸取生者的生命作为自己的补充，当我们烧纸时，它们收到的不是什么所谓的冥币，而是我们的思念与孝心，说白了就是自愿供奉出来的一部分生命。

这样的供养一般能让亡灵维持更久些的滞留期，因为没有供养牵挂的亡灵，会早早安息回去待命，领受下一次入世的任务。这有点像我们打车：让司机别走，你需要为这等待支付费用，好让司机拉着你一起回去。

有些滞留灵沉浸在自己无法释怀、无法理解的困境中，渴望倾诉、渴望被理解、渴望被看见，但其它滞留灵不能提供这样的心灵服务，人们又对其视而不见，所以一般都被“憋”得很苦闷。就好像老人去国外养老，不会说当地话，子女们又不能常来看望，自己不敢走太远，怕找不回家。

这时若有某个心灵意识很成熟的人被其发现，那就好像是摸黑在走

夜路时，遇到了拿着手电灯笼的人，它们就会跟过去，要是对方能听见看见，那就更幸福了——会一股脑地把自己的委屈、忧伤、愤怒、经历都倾诉出来，把它们最刻骨铭心的记忆展现给你看，希望借此获得理解与认同。

大多数亡灵没有坏心眼子，说白了就是换另一种显化频率的人，但它们比我们更怕死，因为死后不死深深地吓到了它们，让它们对亡灵状态下的结局感到无比忧虑。

要知道我们都知道终有一死，也经由各种宗教，自认为对死亡与死后会经历什么自觉清楚。但等真的死了，才会发现：尼玛，宗教那帮家伙都是骗人的，不，都是骗鬼的，那些神父、和尚、道士也在这里打转发呆，不比那些无神论的科学家们多知道多少。于是就郁闷了，就疯了，作为亡灵就不知接下来该怎么办了——如果再死一次会如何？从没听谁说过啊！结果鬼比人更怕死的事，非常普遍。

能让家人在临终前知道，别滞留太久，有接引的或看见光就跟着走是很重要的。家人越是各种祭拜、挽留、思念，对于需要安息的人来说越是闹心纠结无奈。

她说，在我劝她停下来后，她一直试着退出，但仍在体验的边缘徘徊。如果她完全投入，这个经历会更加强烈，但那时她已经害怕深入去获取更多情绪细节。

值得一提的是，珍并不会开车。十年前，我曾简单教过她几次驾驶，

只是让她坐上驾驶座试试。但很快我就放弃了，因为她缺乏深度感知能力——有一次晚上开弯道时直接冲进了田里。

至于那个开车的女孩，也就是珍进入或替代的那个意识体是否受伤，珍无法确定，虽然她的手臂确实很疼。她也不确定那女孩的眼睛是否睁着，也不知道比尔·麦克唐纳是否在场。珍说她是“梅茜”，而她非常担心“伊芙琳”。

这时，我想起上周末塔姆曾提到过他的女朋友伊芙（Eve），仅作参考。今天早上我出门上班后，珍曾尝试过一次“心理时间”实验，并做了一个涉及塔姆·莫斯曼的梦。那个梦的地点（可能也是一次出体体验）是在我们公寓楼后面，而不是塔姆和伊芙住的纽约市。

珍完全不知道今晚的体验发生在哪里，只知道是在夜里。她在体验中似乎察觉到有警车靠近，但还没到。那个女孩知道警察快来了。

细雨社 www.xiyushe.org

11:05，珍说自己不是“伊芙琳”，但记得曾大声呼喊她的名字。伊芙琳是“我非常担心的人”，车祸前她和我在一起。我是个女人，但不是伊芙琳。我坐在驾驶座，副驾驶的人不在——要么受伤，要么被甩了出去。

珍回忆说，车的右侧车门是开着的。无论车在哪里，它都在路边的斜坡下，有草地和灌木。她说她对城市街道并不熟悉（虽然去年曾和我一起去过纽约市），如果是在城市高速公路上，路边依然是往下的斜坡。

珍不确定这次经历是否发生在当下。她从没看到另一辆车，也没有感觉到碰撞。当她喊刹车坏了时，她是被吓到的；她认为那一刻自己害怕了，于是抽身退了出来。我多次劝她不要再回到那段经历里，并告诉她，如果她愿意，我可以不问任何问题。但每次我们谈到这个点，

反而又会引出更多内容，因此体验后的访谈就这样继续下去。

珍说，她在体验快结束时睁大眼睛时，差点喊出“你是谁？你在这里做什么？”等等。这时她让我替她说话。

珍在事故现场没有看到任何建筑物，夜里没有亮着的窗户。但她确实看到了灯光闪烁的警车等。

到晚上 11:15，珍说客厅看起来“更正常了”，好像那些异常的感觉正在消退，不过“能量的电荷”还没完全消失。这时她脑中突然出现了“玛姬瑞特（Marguerite）”这个名字，于是告诉了我。

到 11:25，珍觉得好多了，但仍想在睡前完全摆脱这种状态。她说：“我感觉没事，但也觉得自己随时可能又喊出来，好像离那种状态并不远。”

那天晚上没有再发生其他事情，她睡得很好。

第二天，珍收到了来自王牌出版社唐·沃尔海姆的来信，鼓励她出版自己的梦书。她于是给王牌的编辑打了电话，这位编辑叫伊芙琳·格里波（Evelyn Grippo）。珍那天下午和这位伊芙琳通了两次电话，但对方都没有提到什么车祸之类的事。

在这次通灵几天后，我们依然找不到任何线索来验证它的来源。那周末，我们收到了普伦蒂斯·霍尔出版社塔姆·莫斯曼的来信，但信里也没有提到车祸，只是正常地提到了他的女朋友伊芙。

我们也不知道比尔·麦克唐纳（或塔姆）是否认识一个叫“梅茜”的人，也不知道比尔是否认识“伊芙”等等。

Y9-1-436

第 436 节 赛斯谈车祸幻象与心灵印证

1968 年 9 月 16 日 星期一 晚 9:03

（今晚我们并不确定赛斯会谈些什么，因此在课程开始前，我特别请求他谈谈上周的降神会，也就是第 435 节的内容。我们想得到更多关于珍在那次过程中所表现出的明显、真实且深刻情绪反应的信息。珍开玩笑说，她希望自己“不只是赛斯能穿行而过的一扇门”。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

莫斯曼的那个周末，将会产生深远的影响。

还有另一个人会被牵涉进来——他与普伦蒂斯·霍尔出版社并无关系。他会通过塔姆（此处略带幽默）直接或间接地卷入，并且未来会在我们的工作中——尤其是如何让更多人知晓这项工作上——发挥重要作用。

当塔姆·莫斯曼在阅读鲁柏的手稿时，他在潜意识中已经预感到会与我相遇。但决定权仍在他手中。如果他只是简单地拒绝稿件，而没写那封信，这次会面就不会发生；而他自己对此心知肚明。

在多重实相里，各种平行可能都同时存在，并被展开为事实，每个人依据自己当前的意识觉悟水平，选择自己认为合适的应对方式与方法去面对人生中的大小机缘。而这一连串选择，让你在生命的迷宫里左兜右转、上下求索。

很多人是有机会看到这些资料的，但少有人愿意拿出刷短视频或看肥皂剧的时间，坐下来去了解自己。更没几个在深受触动与神魂感动后，能行动起来把这些真相公之于众。

一条完整的意识洪流，包括跨维度的导师、信息的代入者、整编发布团队和至关重要的推广工作者。想要让群体实相发生改变，想要让多重自我获得助益，想要让自己成长为一个成熟的灵魂，在很大程度上，需要学会传说真知。而这并非是一两个人的工作、某小团体的使命。

他确实有一个目的——这是他此生可能走的几条路径之一，而这条路径将使他能够完成这一目的。他曾想理解种子与植物的遗传，而如今，他将转而探究人类人格中那些所谓“不正统的种子”的本质与构成。他会学会将理性当作一件精密的工具，同时让直觉为他指引正确的方向。

要点燃他的整个存在、聚焦他的注意力，需要一组特殊的机缘，而这是我们的众多任务之一。

每个入世的灵魂都有其此生的主要课业内容。如果你因种种原因，比如家人的规划、生活的压力、妻儿的现实、社会的规则，一再放弃自我渴望去做的事，在一次次妥协、一场场错过后，人就开始感到失落与迷失，进而步入抑郁。当然导致抑郁的原因远不止这一条，但大多数抑郁都来自看不到希望的无助与无力感。

抑郁不是太过矫情脆弱，也不是什么精神上的一场感冒，而是看不

到希望又背离了内在自我后的一场黑暗之旅。

治疗抑郁最好的方式就是点燃他的整个存在、聚焦他的注意力到内在自我上，并随之起舞。因为弘一意识本源之爱与能量可以重新点燃生命的火花。

有些人不管如何也无法安静下来看看心灵书籍，那并非是没有灵性，而是时候未到，你不能强迫一个几岁的孩子去理解高等数学。也有人第一眼看到这些资料就如获至宝、如痴如醉地如淋甘露，那是成熟的灵魂当了太久的游子，终于在茫茫大海上看见了家乡的远山之峰。

每个人入世都各有宿命，不要去强迫今生主业不是这门功课的人必须修习灵性知识，也不要阻拦是时候该知道真相的人获取其当了知的事实，只因为觉得这些知识不务实、不能赚钱。

细雨社 www.xiyushe.org

给我一点时间。（停顿）正如我先前提到的，他本可以选择其他道路，而无论哪条路，最终都会把他带回同一条主线上。他必须克服偶尔的油嘴滑舌，因为他可能会用它来自欺，从而限制自己能力的发挥。

上周三的那次经历是有意义的，但其中确实夹杂了一些扭曲。鲁柏的能力正在增长，因为随着他在创作中变得更加自由，他也开始允许这些能力自然释放。

过去，他害怕去感知那些自己明明能够非常清楚察觉到的氛围变化。有时，他会编造某些身体症状来解释情绪的突然转变，而实际上，那是因为他收到了心灵感应或类似透视般的知觉。

这当然不是这些症状的主要原因，但这种习惯有时会引发一些恼人的反应。那次体验实际上是一种双重知觉：同时涉及一场过去的事故和一场未来的事故，而它们在他的感知中交织成了一个整体。

我们在入世前，于灵魂大厅里规划此生的主要课业和选修课题。请注意，我说的“此生”并非指这次生命体验，而是这个当前角色的使用计划。哪怕这是你的最后一生，也绝非最后一世，因为如果你为自己设定的主业学分没能达成，那哪怕角色的生命结束了几次，也都还要重新来过。直到你选择了当行的主线道路，并达成了当有的领悟。

确实，每个灵魂、每个人都拥有绝对的自由意识，你在任何时候、任何机会岔道口都可以选择不同的人生走向，充分利用概率中的所有可能。并且存有对此即便想干预——在你脑海里嘟哝几遍、给你些身体上的明示暗示，你不肯配合，它最后也要尊重你的自由意识。

不过，别觉得存有真的对你没招——在矩阵里因为没有真正的时间，所以一遍遍重启同一个角色，令其无数次利用穷举算法去经历相同的角色时，总有一次你会步入窄门，达成此生设定好的主线课业。

有人问了：我们怎么才能知道上边是什么意思呢？

其实很简单：当你怎么干怎么有、顺风顺水、精力充沛、干劲十足

时，你就是在体验主线；如果你内心抵触、硬着头皮死扛、带死不活地混日子、睡不醒总犯困，那您就是在浪费生命呢。

再说一遍：每个人当前当经历的课业是不一样的，有些人从商赚钱是修行，有些人爬山跑步是体验，有些人谈情说爱也是剧情需要，甚至赛斯还亲自当过妓女与教皇。体验是多样的，只要你能让自己欢喜地沉浸在心流状态里，此刻就是你的人生体验。

但光体验是远远不够的，你要能通过这些体验品悟出一些领悟和道理来，别记吃不记打地总在皮毛上打转，那就白瞎了这番功夫。所以砍柴、挑水、做饭、洒扫，只要用心都是修行。

真正的修行其实说到底很简单，就是灵动地、积极地跟随内在渴望，体验当前自己渴望的生命经历，然后透过沉淀与总结，从中获取到自我成长所需的觉悟。至于成败、聚散、得失、是非，这些过眼云烟、在舞台剧上的种种爱恨情仇，真心没大必要看得那么重。

细雨社 www.xiyushe.org

现在，让我在这里停一下。（停顿）

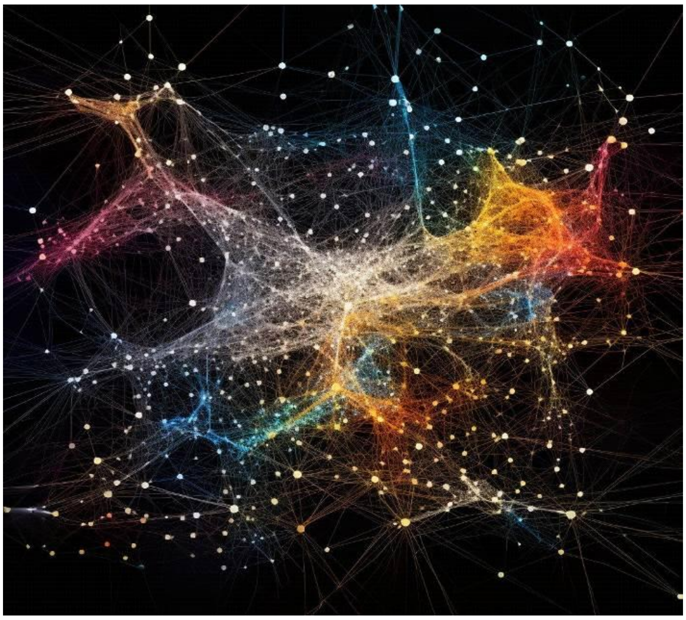
他曾确实准确感知过一次与妮娜母亲有关的事故，并将其记录下来。（大约是在两年前）这就是为什么那个名字会在那天晚上突然冒出来。它起到了一个过渡作用，连接到了一次涉及马克——也就是比尔·麦克唐纳——的事故，虽然我不认为他是直接的参与者。我不完全确定，因为当时不是他在开车。

（“马克”是赛斯给比尔·麦克唐纳的灵界名字。）

那次事故中有一个孩子，因此又牵出了与妮娜的联系。至于“伊芙”，既象征夜晚，也确实是一个名字，这又引出了一个未来的可能性——一次涉及莫斯曼的伊芙的小事故。

因此，其实是两场事故交错在一起，这正是造成混淆的原因。它们之间的桥梁，是过去那场涉及妮娜母亲的事故，而这又把比尔·麦克唐纳牵了进来。比尔所牵涉的那次事故，已经在鲁柏的体验当晚发生了。（即 9 月 11 日）

当我们逐步展开自己对多维实相的感知能力时，往往还会习惯性地用头脑很熟悉的逻辑性方式，逐一去采集意识焦点，并尝试把这些跨时空的平行点理性地编织成连续性的故事。



上边这个案例里，我们就可看到，在跨维度观察中，观察者确实准确感知到两年前妮娜母亲的有关事故，并将其作为了第一个逻辑焦点。那个名字因此被意外说出。

以这一焦点作为踏板，很快过渡到了与其相关的另一个人物：比尔·麦克唐纳的身上。观察者的意识焦点在相互关联的人物间开始

跳跃，想要感知到那场事故的细节。但很快发现：当时不是他在开车吗？记忆里没有司机与路况的视角。

续而又发现车里的乘客不止一人，事故中有一个孩子，因此又牵出了与这小女孩妮娜的感知拓展联系。

事故发生时是夜晚，而当他把象征夜晚的信息转译成了“伊芙”这个名字，依据这一名字的线索，去搜索意识资料库存时，看到了所谓未来里的另一场所谓意外的车祸可能性——而那是在他们此刻舞台剧中还未被演绎与体验的涉及莫斯曼的伊芙小姐的车祸事故，被意识检索到了人生剧本里的后续关键词。

因此，在感知里，把感知过程中的这两场本不相关的车祸事故和画面交织交错在了一起，这正是造成信息混淆的原因。

细雨社 www.xiyushe.org

这种信息的扭曲，主要发生在关键的多意词，因具双关性导致了拓展搜索过程中的信息检索偏差。

之所以会出现这样的错乱，是因为所谓的未来其实早已发生，而当前的所见，只是看到了尚未被经历的过去。

（9:26，电话响起，打断了赛斯。出乎我意料的是，珍从椅子上起身去接电话。她的眼皮还很沉，我看得出她只是半个身子脱离了出神状态。

来电者是卡莉斯塔 · 巴法林（Callista Buffalin），一位二十多岁的年轻寡妇，约两年前曾住在我们的公寓里。几个月前，她的丈夫巴夫在宾

夕法尼亚州南部的一场车祸中去世；而在事故发生的前一晚，珍曾做了一个生动的梦，给出了许多细节，虽然当时我们与巴法林夫妇已久未来往。自巴夫去世后，我们也再没见过卡莉斯塔。

卡莉斯塔这次打来，是想告诉珍她自己在巴夫去世前后的一些心灵体验。其中之一是：她早已知道，她与巴夫的婚姻会非常短暂，也知道他的死亡即将到来。当珍在电话中安慰她时，她还直觉到，卡莉斯塔未来会再婚。

挂断电话后，珍告诉我，卡莉斯塔还提到了她年幼的儿子詹姆斯。珍一时口误，说成了卡莉斯塔预见了詹姆斯的“死亡”，其实她真正说的是詹姆斯的“未来”。）

在当前人生的线性结构下，很多人不能理解预知梦是如何能看到尚未发生的现实的。但如果你跟随同一个神魂多次经历同一个角色的相同人生，并尝试从中找到破局的领悟时，就会发现：很多书你不用读，也知道内容；很多电影你看第一遍时，就知道后续故事发展；很多地方你第一次去，却记得那街道与地标；很多场景刚刚发生，你却又一次感到似曾相识地熟悉。

预知梦大多只是前几次你经历这个相同角色时，留下过的深刻印象。但因为你这一版在几个关键路口做出了不同的选择，结果一些预知变成了反梦。梦里你还会遇到很多你今生根本就不认识、没见过的人。

另一种预知梦就像珍这样的，与其说是预知，不如说是遥视，只是她遥视的不是事件发生的瞬间，而是剧情预演时的彩排。是的，你

没听错，我们的人生确实存在彩排，但这些彩排发生在内在意识自我的领域，要经历生死选择的人，会首先被征求意见：怎么死法、愿意不愿意被救回来、还有牵挂没？

那些对自己一生感到失望的灵魂，会走得很决绝；而放不下所恋的人，则渴望继续体验后续剧情。当然也有些死亡是在出生前就预订好的剧情需要，这类角色主要为推动剧情发展，来客串一下某一角色。此外，不满 16 岁的死亡，大多与对地球很陌生的灵魂有关——只是来浅尝即止地体验一下，发现这款游戏并非自己喜欢的类型，也就趁还能退款的时候，撤出了角色，提出了退款退游。

（9:55，珍以相当缓慢的节奏继续课程。）

细雨社 www.xiyushe.org

在回答你的问题之前，我先说：那场事故，就发生在鲁柏体验当晚，涉及的正是你的朋友比尔·麦克唐纳。

（比尔·M 来自埃尔迈拉，现在住在加州圣巴巴拉。）

另一场事故尚且还是一个或然性的选择，是未来里有待触发的某种可能，涉及莫斯曼的伊芙。由于名字的相似，鲁柏在感知中把这两场事故融合成了一场。（比尔·M 的昵称是“Cam”，取自他的中间名“Cameron”。）

“妮娜事件”只是一个跳板。我不认为比尔受了伤，但他要么对那场事故负有责任，要么那是他的车，且与他有关的某位女性牵涉其中。这里还牵扯到一个孩子，不过我不确定这个孩子与比尔·麦克唐纳有关，还是与塔姆·莫斯曼有关。

涉及伊芙的那场事故，如果真的发生，将会是在一个带有“5”的日子——5 号、15 号或 25 号。那会是一场小事故，但在比尔·麦克唐纳的那场事故中，有人（不是比尔）严重受伤。

因此，莫斯曼的伊芙在这些日子里，不应该与一位年长的女性同车。到了次年 5 月底，这个危险就会过去。那位年长女性鼻梁高、面部线条修长。我想到的名字是“Gert”，不过这可能是个扭曲——指的是名字。我会说这位女性应该在 35 岁以上，或者至少看起来是这个年龄。（停顿）是在通往城市的一段路上，位于城郊……（停顿）那位年长女性正处于一种内在的情绪动荡期，这种状态会在 5 月底前结束。

因此，危险在于伊芙与这位女性的接触。即便如此，这场事故也会是相对轻微的，除非这位年长女性的内在状态急剧恶化。（长时间停顿）如果伊芙不与她同车，她就不会卷入其中。

我似乎看见这段路旁有一个加油站和一片高草，城市还在前方。“S P”这个信息与此有关——我不确定它是地名、人名的缩写，还是“spring（春天）”的开头。这件事依然在或然性的范围内，所以并不特别清晰。

有些人在某些日子里是注定会历经某些事情的，此类看似偶然的无

妄之灾，或是疾病或是灾祸，将推动与触发其后续剧情的顺利展开。

这样的倒霉事，往往很早就能在命盘或气色上看出改变，而发生事情的时机与时辰，是被巧妙计算与安排好了的。生命蓝图中的故事展开往往是依据能量特性设计的。

矩阵里的人物角色各自被赋予阴阳五行十种特质，进而又细分出很多强弱的阶梯性不同。

六十年甲子中，有些年、有些月、有些日子与时辰，其能量特性与人物角色的极其相互冲克刑，那一天的那个时辰，就会做错事、说错话，恍恍惚惚地怎么搞都出问题。

比如一个阴水为自身能量特质的人，在阳火年阳火月阳火日的阳火时，那就会被克制得死死的。在这样的节点上什么都不做是最明智的选择，因为做什么都是错。

为什么说修行有成的人，跳出三界外、不在五行中呢？

因为每种能量特性的人，都有其所长所短所偏，而修行人在修行的过程中，自觉校对了自己的各种偏颇短板与张扬特质，进而慢慢达成圆融通透的全然状态。在这样的状态里，因为没有明显的五行特质，也就不受五行交替的生克影响。

其认知的提高，让其能看透三界中的种种痴迷幻象，不再被欲所困、被色相所障、被顽空所迷。矩阵里的种种涟漪与设计，被觉悟者了

了分明地看透，各种聚散得失的把戏无法再乱其心、扰其智。能安然地跟随内在心灵蓝图去完成自己当完成的领悟功课。

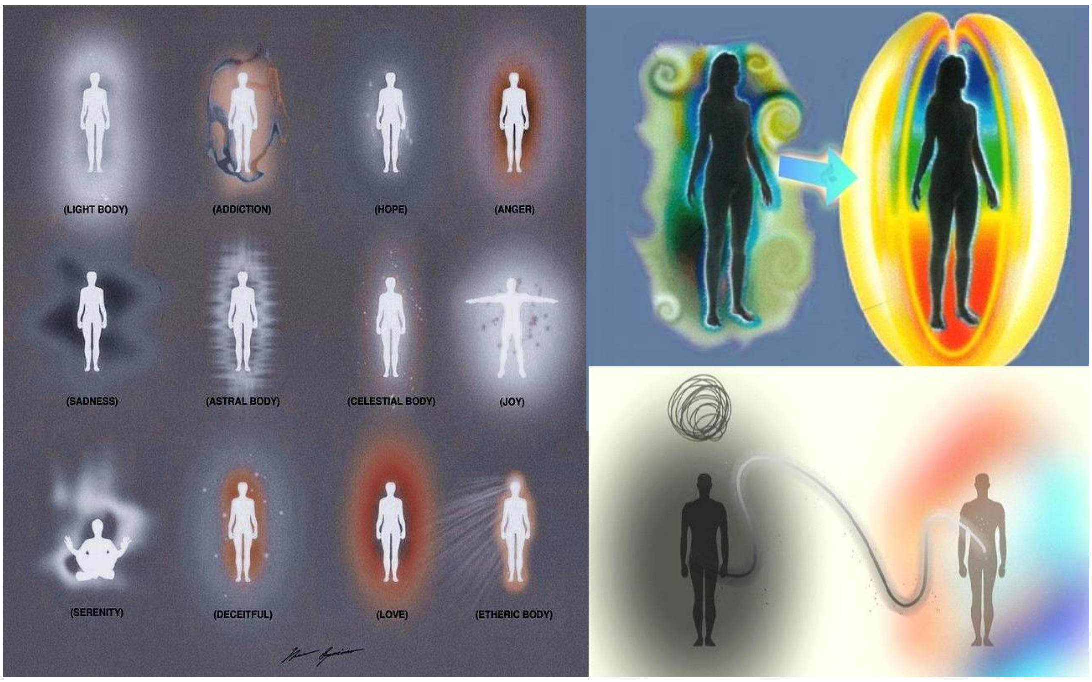
这就是跳出三界外，不在五行中。

我们确实可以利用一些技巧，规避开不是自己必须经历的某些劫难，最简单的方法就是望气。一个人要倒霉，甚至要死前十五天，就会在角色的气色上出现征兆。

脾气大、内心乱的人，能量场会变成暗红色，而灵魂已经提前撤离，只留下角色去赴死的人，身体不再有灵魂的光辉，看上去就是黑灰色的，和大多数 NPC 一样，甚至更晦暗一些。

在大型公共场合里，确实充斥着很大比例的、由矩阵生成的 NPC，但要是连一个身上带华彩的都看不见，或一个个都死气沉沉的，那就要小心了。我们虽然不能改变他人当经历的，但遇到这样的，就别上赶着凑过去同行了。

另外需要注意的是：别在吃饭与开车时去讨论那些会令人陷入情绪化的话题，这样做很愚蠢。



接下来是关于刚才来电的那位女士的一些附加信息：

她会嫁给一个腿部有些毛病的男人，也许只是轻微的跛行。她的一个孩子会生病——是哮喘。她的性格最终会得到加强。

她已经过世的丈夫，没走，依然会回到家里。我对此中的原因不太确定：这只是一些无关紧要的讯息，他想让她知道死亡并非结束，他还存在。这与她对他的悼念与思念有关。

还有些与黄油有关的事。也许是——不要把黄油放在储物柜里。或者，他以前是不是总是嘱咐她，把黄油放在冰箱里？

还有一摞带插图的旧书，被放在地窖里，上面带着缩写签名。还提到，“连一点证据都没留下”。他不想让她总是担心——水该开的时候，自然会开。

有一个他在去世后寄到的包裹，与缩写 N A R 有关。他告诉她要记住《源泉》（The Fountainhead），那可能是一本书，还有与“穿越黑麦田”有关的事情。这些都是在提醒这位女士，死亡只是一种幻觉。被从多维现实中隔离出来的不是亡灵，而是我们这些什么都无法感知到的所谓生者。

没有修行的人，一生都会活在早已规划好的剧本中，什么时候经历什么，什么时机预见谁、嫁给谁、生几个孩子，最后落得个什么结局，都是定数。在系统后台检索这一人物的生命蓝图，就能看见从出生到死亡会经历哪些计划好的必然。

你们可以休息一下了。

（10:14。这实际上是课程的结束，虽然我们当时还未意识到这一点。但在之后，发生了一些有趣的事情。

珍的恍惚状态很深，但她出来得相对容易。她立刻说自己有强烈的冲动要回拨卡莉斯塔·巴法林的电话。但她犹豫了一下，因为她不确定信息的准确性，同时也不想因为谈到卡莉斯塔刚去世的丈夫而让她过于悲伤。

不过，珍还是拨了回去，并逐条与卡莉斯塔核对信息。卡莉斯塔决定在本周晚些时候来拜访珍，以便更全面地验证这些内容。以下是她当晚在电话中对信息的反馈摘要：

卡莉斯塔到现在还没遇到那个腿部有毛病或跛行的男人。但正如她之前提到的，她早在丈夫去世前就预感自己会再婚，而且会“与一个年龄相差很大的人”在一起。我们不确定这是指年长还是年轻。

我们不知道她的孩子是否真的会得哮喘。

关于黄油的“无关紧要的讯息”，对卡莉斯塔来说“极其有意义”，只是细节太私密，我们不便公开。

当晚课程进行时，卡莉斯塔恰好在家里的地窖翻看一摞旧书。那些书确实很旧，有插画，其中一些上面还带着她和丈夫的姓名缩写。

这些书当时是盖着的，翻看完后，她又重新盖好；珍觉得这可能对应了“连一点证据都没留下”的提示，但我们对此仍保留意见。

关于包裹的信息完全正确。卡莉斯塔证实，她确实在丈夫去世后收到了一个包裹，是他为侄子订购的东西。

卡莉斯塔没法将“N A R”与包裹联系起来。

《源泉》确实是一本书，卡莉斯塔读过，但她不知道丈夫是否读过。

关于“穿越黑麦田”，卡莉斯塔想不起任何关联。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y9-ESP 680917

ESP 课（436 节后） 1968 年 9 月 17 日，星期二

直面恐惧的内在练习

我从没见过这样安静的一群人！我可不敢让我的朋友鲁柏（珍）撑太久，因为这一周，我的确给他安排了不少“操练”。再加上，这周我们还和几位颇有分量的人物交流过——我得礼数周全，表现出最好的一面。是的，我们确实交到了一些好朋友。但记住：再多的新朋友，也比不上老朋友；就像再亮的光，也比不上突然爆裂的一盏灯。我绝不会让你们误解。显然，我没有被冒犯。事实上，我只是觉得好玩——而我的幽默，有时就是以这种奇怪的形式出现。

不过，我还是不明白，为什么之前鲁柏要低声耳语，也不明白当我们坐在桌边时，你们的脸怎么都这么严肃。此刻，你们千万别把自己的情绪投射到别人身上。亡者可不会长着一脸苦相，那他们为什么要走进这样一群板着脸、一本正经的人中间呢？

如果我是来寻乐子的，我当然更喜欢在一个充满笑声、灯光和热烈谈话的房间里。如果只是一群表情凝重的人，我才不会来凑这个热闹。所以，我最好还是先收起我的幽默“表演”，认真地教你们一些事情。

就像往常一样，我今晚现身是有目的的。如果我偶尔流露出一些非常人性化的反应，请原谅我。不过，那件关于“灯光爆裂”的事，确实是我刻意的回应。我很享受它。

将来，你们每个人都会得到属于自己的个人课程。当你们积累到足够多的体验，有足够的材料去建构自己的理解体系时，到那时候，我或许不会像现在这样开朗和轻松。但今晚，我很高兴看到你们终于露出了笑容，甚至笑出了声。

要知道，我们（赛斯存有们）在很多情况下其实比你们更幽默，因为我们能看到你们还看不到的那些“笑点”。

我不会再大声说话了，毕竟这一周我已经让鲁柏非常辛苦。不过，我必须再强调一点：我已经多次告诉过你们，但通过今晚的表现我看得出——我还没有把这个简单的道理真正讲透。所以我要再说一次：

所有的生命，都是充满活力的；所有的生命，本质上都是喜悦的。

围坐在桌边板着脸，并不会比围着酒桌、点起灯光更有益。我的活力此刻就在这里，而它不是被“苦脸”召唤来的，更不是由悲伤引来的。

活力会在超越悲伤时得以增强。而我那些“戏剧性的小动作”，包括那盏突然爆裂的灯，其实都是有目的的。

那就是让你们明白，人格的独特反应，即使离开肉体之后，依然会继续存在。只有那些真正确信自己存在的人，才有余裕去享受生活中的小事，并从中找到乐趣。

细雨社 www.xiyushe.org

我接下来会安静一会儿。但今晚我会继续在这儿待一阵子。我也会把那盏灯留在它该在的位置上。

（休息）

我没想到，鲁柏竟然是这么严厉的“督导”。我会代表你们向他抱怨几句。

（西奥多插话：“抽鞭子吧！”）

（笑）看来那边的某个人（西奥多）有点太急切了。我也欢迎你（赞·迪恩）今晚加入我们。

此刻你们应该能感受到这里强大的生命力，也应该感觉到它触及到你们每一个人。你们每个人都拥有一种活力与能量，只是你们自己却还

没有真正意识到。要让像我这样“年老、破败、充满悲伤的灵魂”来提醒你们这件事，这本身就很有趣，不是吗？

你们今晚在这里交谈、欢笑时所用的能量，其实只触及到你们自身能量的冰山一角，大部分力量，你们还没有学会去引导。能来到这里与你们交流，是件好事，但请别误会：我不是来替你们完成功课的。

大多数人并没有真正抽出时间去发展自己的能力，也没有花足够的时间去向内探索。

（转向西奥多）至于你，不必把自己算在这里头。

当你们为自己抽出一些安静的时间，学会向内看时，你们就会得到属于自己的个人课程。你们必须自己承担功课，我不会替你们做。

就连鲁柏，我都要求她自己做功课，而且我对她要求非常严格！没错，我在某种意义上是个“严厉的教练”，但最终，你们每个人都必须成为自己的教练。

你们内在都有一扇门，而你们已经知道它的存在。你们的手已经放在门把手上了。放心，当你们触碰它时，不会被电击到。你们只需要花一点时间，在日常忙碌之外，为自己找到一个安静、平和的片刻，然后看一看内在的世界，推开那扇门。

门后没有什么可怕的。你们两位（莎莉与弗洛伦斯），只是用不同的面孔，掩饰同样的恐惧。门后，存在的是自发性、喜悦与理解，面对这些，你们完全没有理由害怕。

你们其实知道，自己没什么可害怕的，但你们并不知道——门后有多少值得你们获得的东西。你们能收获的比想象的多。你们偶尔感到的那点恐惧，其实微不足道，它并不是更深、更可怕的恐惧的象征。

你们需要的是专注、聚焦与内在的推动力，这些能力可以通过练习培

养出来，而且一旦拥有，就能为你所用。

你也是这样（转向瑞秋），你也有恐惧，但那只是表面的，只要你向内探索，是完全可以克服的。关键是，你必须在日常生活中为自己找到一段平静的时间。

当你们真正触摸到那扇门的门把，并且把它转开时——你们会感受到一种能量、生命力与自由，它会让你们的日常生活更加充满活力。

你们会学会如何使用自己的能量，如何去引导它。到那时，过去看似混乱无序、毫无头绪的上千件事情，都会开始变得有意义，你们也会知道如何应对它们。

现在，我看到又有人开始板起脸了。就像我们的新朋友说的："现在我们终于谈到重点了。"

记住，这关乎你的生命、你的生命、还是你的生命——而不是我的。

细雨社 www.xiyushe.org

我能给你们提供建议，给予推动，但除了你自己，没有人能替你打开那扇门。

你们已经找到了那扇门，你们已经拨开重重压抑与防御的"丛林"，来到了门前。

我知道，刚才说的这些话，可能让你们觉得自己被"拉低了一点"，但请记住：门的另一边，没有等级、没有分数，只有自由、力量、喜悦与生命力。

我能轻轻地推你们一下，让门把动一动，但仅此而已。最终，还是你们自己推开那扇门。而且我确信，你们一定会做到。我同样确信，这样的一次谈话，会让你们更快做到。

我现在说完了。今晚我会不会再开口？谁知道呢。

（休息。弗洛伦斯一直在帮我们打赛斯课的稿子。）

弗洛伦斯，你不能因为帮忙打稿，就指望我对你格外宽容。

我非常感激你的努力，也谢谢你所做的工作，但为了你自己的成长，你还是必须向内看。

我“玩弄灯光”，其实是想帮你一把。你在这里所做的工作，确实帮助了所有的学生，也帮助了你自己，但最终，你还是必须亲自去打开那扇门。

放心，门把是好用的，它不会在你手里断掉；那扇门也不会爆炸；门后没有任何值得恐惧的东西。如果我能替你开门，我会毫不犹豫地这么做，但这是你自己的功课，我不能代劳。

接下来，我想对你说一些话（对莎莉）：你的恐惧依然存在。你努力掩饰它，试着给恐惧涂上一层笑容，像轻拍小狗一样去安抚它，希望它别咬你。

但你并没有真正理解恐惧，因此，你也听不懂它的“语言”。当恐惧试图与你“交谈”时，你自然也无法明白。你当然可以战胜恐惧，但前提是——你必须先理解它。

（停顿）恐惧不会吞噬你。是你把它夸大了，想得比实际可怕得多。正因为你在想象中放大了它的力量，它才在你心里显得比真实更强大。你也害怕推开那扇门。不要假装恐惧不存在。承认它的存在，它就会失去大部分力量。这就是摆脱恐惧的第一步。

想象一下，如果有一条愤怒的小黑狗一路跟着你。你明明知道它在，可你不断告诉自己：“今天天气真好，我一个人走着，身后什么也没有。”

当那条狗在你脚边乱叫时，你仍然说：“今天天气真好，脚边什么都

没有。”

当那条狗在你脚踝边低吼时，你拼命往前跑，却依然告诉自己：“没有什么在追我。”你甚至不敢回头看一眼。

于是，在你的脑海里，那条小狗就变成了一头老虎，再变成一个无法命名的巨大恐怖。

但如果你停下来，转过身去，看清楚到底是什么在困扰你，你就会发现——那只狗其实很小。于是你会长长地松一口气，并希望自己早点回头看看就好了。

这就是你，莎莉，和你的恐惧。

所有的生命，皆在振动，皆在跳跃，皆在喜悦之流中。那份本质的欢腾，并不会因肉体的消散而终止；人格独特的回应，如同旋律，仍会在更广阔的空间中继续回响。只有那些深信自己真实存在的人，才能在一枚落叶、一缕清风、一杯茶水中，看见生命的光辉，并从中汲取喜乐。

可惜，大多数人从未真正停下过脚步。他们匆匆而过，把心力都耗散在外在的喧嚣，却少有人肯俯身进入内心的湖泊。若你能为自己划出片刻宁静，学会转身向内，你便会得到属于自己的课程。那是灵魂亲手为你编排的功课，谁也无法代替你完成。即便是鲁柏，我也要求她必须自修，绝不宽容。因为最终，你必须成为自己的教练。

在你们的心灵深处，矗立着一扇门。你早已知晓它的存在，你的手早已搭在门把上。别害怕，它不会给予你电击，不会让你受伤。它只在等待你，等待你在忙碌的日子里，拨出片刻安宁。那层恐惧只是薄雾，只要你跨过，便能抵达清澈。

当你转动门把，轻轻推开，那一刻，你会感受到一股澎湃的能量，一股不竭的生命力与自由。它会让你的日常生活焕然新生，让你学会引导能量，使用能量，甚至将那些曾经混乱不堪的千头万绪，拼接成有序的星图。你将懂得如何回应它们、如何与之和谐共处。

门后，没有阴影等待捕食你；门后，只有丰盈的礼物。你们真正害怕的，其实并不存在。那偶尔闪现的颤栗，不过是轻微的涟漪，它并不是深渊的前兆。真正需要的，是聚焦于内在驱动力，它们可被练习、可被锤炼，一旦点燃，便是你的火炬。

我细雨能陪伴你、给予指引，甚至替你轻轻转动门把。但跨越门槛

的勇气，只能由你自己完成。我确信，你必将做到。

恐惧之所以显得庞大，是因你不曾正眼相对。你逃避，它便在你的心中长出獠牙与巨翼；你直视，它却原本只是一粒尘埃。请不要假装恐惧不存在，承认它，你便已经卸下了它的大半力量。

想象那只小黑狗：它一路跟随你，你告诉自己："身后什么也没有。"然而，当它狂吠、低吼、咬住你的脚踝时，你依然不敢回头。于是，在你心底，那条小狗渐渐幻化为老虎，再膨胀成无法命名的巨兽。

可一旦你停下脚步，缓缓转身，凝视它，你会发现——原来困扰你的，不过是一条小狗。你会长长地吐出一口气，甚至会遗憾：为何不早些回头呢？

细雨社 www.xiyushe.org

这就是你与恐惧的真相。

Y9-1-437.1

第 437 节 珍的身心状态与罗的未来感知训练

1968 年 9 月 18 日 星期三 晚 9:07

（珍的背部在过去两天一直不舒服，疼痛位置在一侧肩胛骨下方。我请求赛斯对此谈一谈。珍说，就在今晚课程开始前，她再次感受到一种轻微的“金字塔感”——这种感觉我们之前几节课已经讨论过。她还提到，在昨晚为 ESP 班进行一场自发课程前，她也有同样的感觉；在第 435 节降神课前也出现过。

以往，她只在赛斯的更大人格现身的课程中，或课程开始前，才会感受到这种“金字塔感”。我们现在想知道，这种感觉是否会扩展到赛斯亲自主持的课程，以及其他心灵活动中。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

你们从“非线性时间”进入你们所谓的“时间”，再回到“非线性时间”之中。

在“非线性时间”里，体验要直接得多。用你们的说法，不需要语言去描述它们。所谓“非线性时间”，正是构成你们目前所感知“时间”的能量基础。所有个体、所有意识，都在协力建构并维持你们沉醉在角色所熟知的现实框架中。

从你们的角度来看，在“非线性时间”中区分度较小；但就意识与心理经验而言，区分度反而大得多。所有的可能性在“非线性时间”中都有其现实性；而在“非线性时间”中发生的创造性成果，则孕育出所有曾经存在过、或将要存在于不同时间体系中的一切或然实相。

在各种相互平行的梦境状态中，你们确实会进入“非线性时间”。毫无疑问，你们的主要存在形式、你们身份的根基，就在于此。因此，“非线性时间”渗透着你们当前角色的整个生命体验时间体系，而你们的时间体系只不过是被投射在它之上的一种伪装结构而已。(停顿)

一个写穿越剧故事的作家，在他的笔下，不同时代的线索彼此相互联动展开，每个角色都活在自己的线性时间里，但主角却在非线性架构中反复游荡。

到最后故事里的主角早已分不清，是那个今天的自己梦到了未来，还是未来的自己穿越回了古代。其实不管自我意识身处哪个故事场景里、在和哪些故事里的人物们展开当前的互动，这个所谓的我，都并非是我，过去、当下、未来中的每一个我，都是梦蝶蝶梦里的梦者。

细雨社 www.xiyushe.org

在梦里算计着故事线中的时间，与时间里的聚散生死，又因此生出种种得失间的焦虑与烦忧。梦醒后，只觉得自己真的很搞笑。

如果你想明白在高维眼中我们的世界，可以学习一下高尔顿板（英语：Galton board）。

在不同流程经历的模型中，让数百颗小球从相同高度的同一个点出发，都经历相同的随机性概率事件的左右抉择，结果会发现，位于钉板底部代表所有可能性的每个平行槽位，最终获得的结果总是一

样地呈现出近似于正态分布的钟形曲线分布结果。

也就是说，尽管所有小球都绝对运用了自由意识，并在一系列复杂的预定好的随机事件中各自做出了自己的自由抉择，但到最后，绝大多数小球会在大概率区集中，而只有极少数达成完美成就，当然因此也总会有少数落入低分区域中，哀叹自己的时运不济。

那么除了这种看似随机但其实很命定的结果外，是否还能有某种可能让落入大概率区域中的小球，更多地落入高分区呢？

据此，意识界做了无数重复实验，最后发现，如果让这数百个化身成不同自我的小球，在离开存有后，能各自通过提高自身认知水平，增大自主性，并提高自身的意识导引权重，那后续在遭遇系列被规划好的随机事件时，就能在每一次选择时都主动选择利益神魂成长的抉择，那到最后就能有更多的人格片段，主动把自己导引入高分区，摆脱纯随机带来的大概率事件的塑形摆布。

赛斯教学组就是为推广这样一种全新的生命体验方式而在努力，其教学核心就是让我们从角色状态里觉醒过来，看清整个矩阵以及梦世界的运行方式，打破固有的行为习气模式，利用世事清明的觉知洞察力，在面对自己每一天的种种大小选择时，都能克服角色与肉身的固有惯性，跟随内在觉知与觉悟，主动朝向更光明睿智的自我意识完形靠拢过去。

请稍等片刻。（停顿一分钟）

鲁柏的身体系统，正按照它自己的节奏恢复平衡。他也正在接收自己先前请求过的帮助。（停顿，语速放慢）我正试图给你们一些关于背部症状的信息，但因为楼下传来的“地下噪音”，我需要让鲁柏进入更深的出神状态。

（9:19，珍闭着眼，以赛斯的身份指向地板。楼下公寓突然放起震耳欲聋的音乐，大到我甚至能分辨出舞曲歌词。我有些烦躁，几乎想去打电话。但想到赛斯正努力解释珍的背痛问题，我决定忍住，因为这更重要。

实际上，珍——或者说赛斯——完全没有表现出被干扰的迹象。这突如其来的噪音似乎只是另一道需要克服的“关卡”，课程依然可以继续。珍闭着眼安静地抽烟，然后稍稍提高音量继续说。）

细雨社 www.xiyushe.org

他试图对自己隐瞒一个事实——他觉得刚完成并将寄给莫斯曼的那一章非常重要，因此整个人绷得很紧，你看。

（此刻珍睁开眼，坐直身体，背部僵硬，双手紧握椅子扶手，仿佛在支撑自己。）

在他看来，这是一种态度：“我能承受，即使被拒绝也撑得住。”暂时，他把这种僵硬的姿态当作力量的象征，然而事实上，在任何情况下，真正需要的始终是灵活性。

面对可能的拒绝——这是他旧有的习惯性预期——他下意识采取了僵硬而非柔韧的姿态。事实上，没有任何理由一定要预期被拒绝。问题在于，这已是他长期形成的本能反应。不过，比起过去，这种反应已经明显减弱。再说一次，关键在于：他掩盖了自己对拒绝的恐惧，

同时刻意淡化了这一章对他的意义。

换句话说，他现在是“背部紧绷”的状态，你懂的。（再次做手势示意。）

事实上，他这一章写得非常好。如果他能把整本书想象成一棵年轻、美丽的小树苗，能随着每一阵风轻柔摆动——神经就像从他身体伸展出去的细小、看不见的枝条，柔软而灵活——这会对他有帮助。

他的主观世界已经发生了很大变化，这一点从他的心灵工作，以及这一章展现出的从容风格，都能看出来。此刻，他的心灵与精神开放度会进一步帮助他。他不想承认这一章的重要性，尽管他知道它写得很好。他不愿寄出去，是怕它会被退回来——注意这个“退回（back）”的双关。

这种症状常在他试图深呼吸时发作。他担心，在自己正准备放松、释怀的那一刻，这一章的意义会“抓住”他——深呼吸本应象征如释重负。本应能够轻轻吐气，感到放松，享受完成的成就感，并确信自己有能力完成整本书。但旧有的被拒的恐惧阻止了他给自己这种释放。

这也是他本周没告诉你的其他一些症状的原因，比如紧咬下颌。不过，所有这些反应已经远比几个月前轻了许多，许多过去会受影响的身体部位，现在完全没有这些反应，但他不能就这样忽略它们。

当他不使用灵摆时，这显然是他有意回避某个自己不想面对的问题，同时暂时接受症状的存在。但这种态度本身，仍然是内在困惑残余的表现。

在我们上半身常见的一些身体症状，比如头部的紧绷感、咬合肌紧张导致的夜间磨牙或咀嚼疼痛、颈椎僵直不能左右回顾或俯仰低头与远望、肩膀的僵痛不展、手指关节的肿大僵直、胸口与后背在深

呼吸时的疼痛——

这些看似都是肌肉、骨骼、韧带的问题，其实都隐藏着连自己都不太于显意识里能觉察到的心理问题。这类身体的病痛，往往通过按摩、热敷、针灸、止痛药、锻炼可以缓解一时，但经常反复，会让患者的生活质量受到极大的影响。

导致这些问题的原因：

脑血管高压导致的偏头痛与头顶痛多源于气恼和烦忧。

咬合肌过度紧张是咬牙坚持，或咬牙切齿的结果。

细雨社 www.xiyushe.org

颈椎僵直，不能俯仰、不能转侧，因为不肯低头服软，不肯逾越自己的局限。这种人因过强的局限性而为自己设立了太多的条条框框。

肩膀是承担压力的肌群，生活的压力、精神上的压力、胡思乱想产生的压力，都会让肩膀暗中较劲，无法放松。

胸椎与胸口的压迫感，无法深呼吸，这是因为胸椎的扭曲导致肋骨位置变型，而这样的原因多与无法剔除的恐惧感有关。

手指的僵直变型和匮乏感有关。紧握不放、较真的人，在持续的把控欲下，指关节就会发生变型。

约瑟，你给出的支持性帮助，其实比你想象的要重要得多，这在所有类似关系中都是如此。

两个或更多的人共同生活时，会在他们之间形成一个由所有参与者共同构建的心灵环境。确实，当一个人身处病痛期时，他往往会在某种程度上更容易受到消极心灵氛围的影响。另一方则确实可以通过心灵感应，向其中注入信心与力量的观念，从而改变内在的“气候”，让病中的人格能够更好地自我调节、为自己行动。

等我们完成已经开始的“时间”主题讨论后，还会进一步探讨许多与此相关的内容，不过这些内容不一定与你们目前的情况直接有关。鲁柏的心灵氛围确实已经改善了，但在某些身体症状超出他当前常态的时期，你依然可以通过这种方式大大帮助他。因为这些症状只是——或者说不仅仅是——一些小陷阱。他现在能更快地走出来，陷阱也不如以前那么深，但你仍然可以推他一把。（笑）

家庭里自己的伴侣对心灵的力量和心理成长的态度是如何的、其内在意识成熟度和认知度，往往极大地左右了家庭内部的整体氛围导向。

和一个 NPC 伴侣过日子、按照剧本走流程没大问题，但如果你想达成灵魂觉醒、意识共鸣，然后互为阶梯、相互激励同行，就别想了。因为 NPC 伴侣是不具备这类功能和台词脚本的，更无法理解与认同此类的话题。

与心灵相契合的人共度一生，双方可以彼此鼓励，相互解惑，共同印证各自的领悟，随着一路相伴而行总有说不完的话题和相互支持

的助力，这一点在人生中真的很关键。

婚姻或伴侣关系里的三要素：会好好说话，情绪稳定，加上彼此欣赏、能有共同话题。而维持一段高质量情感关系需要心灵共鸣、肉身欢喜、还有三观近似。

可以说性吸引力、谈得来、加上责任感构成了情感的三根支柱。如果只从其一入手，很难维持长久的亲密关系。若匮乏其一，慢慢地日子也会味同嚼蜡。但现实里极少有谁能遇到完美的情感伴侣。

当代的婚姻虽说摆脱了包办和买卖婚姻，但两性找的都不是终身伴侣，而是能生养子嗣的子宫和能提供优渥生活的提款机。为什么当代离婚率是 50%以上，离婚与结婚的数量是 1：1，还都不愿生孩子？

细雨社 www.xiyushe.org

其实很简单：当步入婚姻的双方，三根情感支柱、三个关系要素、三种羁绊共鸣，都不具备时，只看身高、学历、年龄、存款、住房条件来匹配的婚姻，都是骑驴找马的临时将就。在当下这种快节奏多元交互的时代里，婚姻变成了需随潮流更新新款的临时搭档。伴侣由传统的“与子偕老”变成了“能过就过、过不了就离”的三无产品——无责任感、无羁绊共鸣、无情感支撑。

真正的爱是相互无条件彼此滋养的：我欣赏你的心灵之美，而你仰慕我的智慧成熟。这样的伴侣才能相互在人生的潮汐间携手同进退、

并肩同呼吸。共同构建的心灵环境，让人格能够更好地自我调节、为自己行动。通过心灵感应，向伴侣注入信心与力量，从而互为支撑，改变内在的“气候”，彼此成为对方迎击风浪的翅膀。

好了，现在你可以先休息一下，我们稍后继续。

（9:45。珍的出神状态非常稳定。她说音乐刚开始的时候确实让她分心，但她没有退出恍惚状态。她还说，当赛斯加深她的出神时，感觉仿佛音乐被“关掉”了一样，虽然实际上楼下依旧震耳欲聋。10:07 继续。）

Y9-1-437.2

瑜伽练习是好的，但应该用更轻松的心态去做，而不是“非做不可”的紧绷姿态。他应该从中找到乐趣。

他自己的心灵感知能力已经有了飞跃。至于你，约瑟，每周至少也应该尝试几次心理时间练习，因为你的能力同样在提升，只是你自己还没有意识到。

当你完成那幅“艺术家肖像”时，你的心灵能力与艺术造诣一样，都有了显著的成长。你还没有完全意识到这种飞跃，因为它更多地体现在你的心理氛围上，而不是通过具体的实例显现。（长时间停顿）

当我们的内在自我与自我神魂获得显著成长时，并不会有什么大红花或出现天女散花等异象。这种成长就好像青春期的孩子长身高一样，是不自觉间发生的变化。

心理成熟度上的变化往往会让人开始注意一些自己之前无法理解的东西，而对过往自己很在意的却开始感到幼稚与索然无趣。

这一过程往往是有一定规律的:人们会从关注肉身皮囊的健硕美丽，转变成渴望旅行与交际，进而求知与广泛交流，再进而探索艺术和玄学的东西。当灵魂成熟到了第五阶段，会开始渴望组建社群，相互帮助，促成共同发展的良好局面，此时个体自我逐渐意识到群体自我与多重自我的重要性，但对一体性还匮乏深刻的理解。

最后的冲刺开始时,自我已经一定程度上透过冥想或灵感亦或梦境和自家高我取得直接的联系，并借此获得直接的心灵引领。

在这种内在引领下,我们能更深刻地理解与感受到弘一意识的爱与上德之智慧。并开始积极主动地去帮助迷茫困苦中挣扎的人，令他们也能有机会接触和理解到人生经历的意义与价值。

细雨社 www.xiyushe.org

但这样的帮助,一般不直接干预或强迫当前角色必须去做什么或怎么做，而是给出一个念头或启迪，让人自己去选择是否跟着追随下去。

高维意识体与滞留灵,在对人的干预上有着特别明显的行为风格差异,虽然都会带来一些身体上的不适感,但原因与目的却大有不同。

滞留灵绑架要挟自己想要上身的被害者，如果不配合、不服从，就折磨折腾这个人。如果配合，就许以名利权色上的利益。

而高维意识体在接触我们时，如果我们配合，会对我们身体的经脉骨骼进行必要的升级改造。这一过程先要去除固有的病气旧疾，拓

宽经脉，以便承载更多的能量与流量压强。这时会相当地难受，甚至大病一场。这种病往往越找普通医生治疗、吃药，病得反而越重，或者熬过去，或者放弃了，都能痊愈。

我相信，经过几次尝试之后，你应该能够在某种程度上“调入”未来的可能事件，并以画面形式感知它们。就像准备作画一样，请求看到某个人在未来某一时间或情境中的画面，然后让你的能力在想象的构图中自行填充细节。这种方法应该非常适合你。

不过，一定不要强求画面的出现。先想象一块空白的画布或画板，或者一幅空的、有框的画。我给你举个例子——只是例子，并不是建议：假设你想看看 Prentice-Hall 出版社的反应——他们会不会接受手稿？那你就在心里想象这块空白画布，仿佛要绘制一幅画。你可以选择画上鲁柏，在他读到那封重要信件时的神情，把信件的日期画上去，而不是标题。

另一种方法：假装你在画一幅鲁柏手里拿着书稿的画，这样出版社等相关细节就会像被“画出来”一样呈现在你的画面中。因此，我建议你采用这种图像化的方法，尽管你会看到，还有很多其他方式可以获得所需信息。

这对你来说是一种很有价值的训练。颜色对你来说可能尤其重要，因此在想象画面中出现的颜色也可能具有象征意义。如果是这样，你需要自己去解读它们。通过绘画的方式，你会更强烈地唤起创造力，同时推动相关的心灵工作。

如果出现了完全不同的画面，一定要记下来。就你而言（加重语气），画面中物体的相对位置可能也很关键，比如前景的物体可能意味着更接近当下的事件。你可能会在画面中看到“道路”的符号——在你的

情况下，这通常与“时间”相关。道路的长度，可能代表现在与所求事件之间的时间距离。

另一个可能出现的符号是“罐子”或“容器”。如果它是满的，说明你想了解的信息或事件在时间上很近；如果罐子空了或渐渐减少，就意味着它在时间上更远。

我认为这些符号会在不同的情境下对你起到特别的作用。颜色的鲜明程度，也可能暗示事件的时间位置，同时还可能有其他含义。比如，你请求关于一封信的情况，而在画面中出现了一只鲜红、明黄甚至荧光蓝的信封，这通常意味着一个积极而且相当及时的回复，尤其当信封在前景时。

如果信封很小并且在背景中，积极的因素仍然存在，但时间上会有所推迟。相反，如果你看到一个暗灰或黑色的大信封，并且位于前景，那就意味着一个不太好的、而且很快到来的回复；如果它在背景中，则同样可能是消极的回复，只是时间上会更远一些。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你在画面中看到任何鲜艳、丰富的颜色，这通常都是积极的象征，不论它的位置在哪里。而如果看到一片浓雾，则意味着相关的可能性尚未成形，因此无法给出明确答案。

这些符号，我相信会特别适合你，其中一些提示也能帮助你解读在心理时间中接收到的信息。不过，在做这些练习时，你最好心里有一个具体目标。否则，时间因素可能会变得混乱。

如果你是在寻求未来的信息，就在心里明确声明这一点，这有助于让你的内在注意力沿着正确的方向集中。如果你只是做一般性的内在感官练习，也要在心里说出来。无论哪种情况，色彩的鲜艳度等，都可以按相同的意义来解释。

我们所熟悉的、推动了世界发展的几乎所有重大发现与理论变革，都是源自灵感被展开时的思想实验。

这些洞见与原理，并非是在实验室里无中生有的，不管是爱因斯坦还是达芬奇亦或特斯拉，他们都公开承认，他们只是在脑海里看见了那些东西，然后设法表述出来，并于现实里尝试着还原出来。

所以学会如何跟随与观觉内在意识的灵感，对于成就人生改变世界有着至关重要的意义与价值。在学校里我们只能学到他人已知的知识，而且未必在几年后还能有用。而内在意识给出的灵感洞见与知见往往具有跨时代的引领能力。

那么怎么知道自己所见的是会实现的、是自己这一平行位面中的、是近期确有可能发生为现实的呢？

在这里赛斯教给我们了几种辨别信息的具体方法。

色彩的鲜活度、代表信息的书信人物远近大小距离感、象征标志物、充盈丰满的程度。这些都寓意了所见信息是否在短期内会显化成真。

当然这些都是我们作为角色我时的一种被动经历，此外我们还能在自我意识觉醒后，从一个小演员，逐步转换成自己梦世界里的导演编剧。换句话说，不仅保持清明梦的意识状态，还能进一步成为自己世界的造物主，进而启动心想事成、言出法随的种种大神通。

正所谓：

譬如工画师．分布诸彩色．虚妄取异相．大种无差别．

大种中无色．色中无大种．亦不离大种．而有色可得．

心中无彩画．彩画中无心．然不离于心．有彩画可得．

这段是说角色我随显化而造作的过程，下面则说这些显化又是哪里来的：

彼心恒不住．无量难思议．示现一切色．各各不相知．

譬如工画师．不能知自心．而由心故画．诸法性如是．

心如工画师．能画诸世间．五蕴悉从生．无法而不造．

那我们要如何才能让自己成为自己世界、自我梦境的造物主呢？其实很简单，先想象一块空白的画布或画板，或者一幅空的、有框的画。然后你就在心里想象这块空白画布，仿佛要绘制一幅画。你可以选择画上你渴望经历的场景与实相，越具体越鲜活、越清晰生动越好。然后把这画面从定格转换成流动记忆里的一环、一个其中的画面，让自己真切地看到其后发生的事情，与之前发生的事情。

细雨社 www.xiyushe.org

其中细节越详实越好，在这一过程中，请注意达成这一实相被你遭遇的前提条件都有哪些，而你要如何做才能满足与激活这所有相应前提条件。

之后回神过来后，主动积极地去推进与完成这些前提条件就好了。当然这一过程要注意不能让角色我的头脑逻辑与情绪脑掺和进去，更要当心自己的心识与心理渴望依据角色我自身欲望与自身利益

去扭曲目标与过程的表达表述。要知道内在自我可不是给角色我打工的，或神灯里满足愿望的精灵。

要车、要房、要股票大涨、要美女投怀送抱、要自己讨厌的人倒霉、要自己永远 18 岁，这类很角色的欲求，内在神魂只会像看白痴那样，不屑一顾地懒得搭理。

画出这些预计角色会经历的相关细节，对练习者来说是一种很有价值的训练。让画面鲜活有色彩对你们来说尤其重要，因此在想象画面中出现的颜色也具有象征意义。通过这种思想意识绘画的方式，你们会学到更强大地唤起创造力，同时推动相关的心灵工作按照你们的需要实现。

如果在想象的过程中出现了完全不同的画面，一定要记下来。那些画面中物体的相对位置也是很关键的，比如前景的物体可能意味着更接近当下的事件。你可能会在画面中看到“道路”的符号——这通常与“时间”相关。道路的长度，可能代表现在与所求事件之间的时间距离。而多重看似矛盾冲突的画面，代表了各种同样真实的可能性都在那里等待被触发。

现在你可以选择休息，或者结束今天的课程。

（“嗯，我也不知道该说什么，时间已经很晚了，那就休息吧。”）

那么等你休息过后，我们再继续完成这些信息。

（10:35。珍的出神状态依然很深。她说背部感觉好了一些。楼下的噪音已经停了。她没想到赛斯今晚会给出这么多信息，因此有点意外。她还说，自己非常清楚地感受到赛斯在“探入”我的意识，以便给出最合适的心理时间练习方法。10:54 继续。）

总体来说,你在这里受益于周围的活力与生机,甚至包括偶尔的喧闹。当你需要时，这里总有充沛、易于获取的正面能量——甚至在你还不知道如何改变自己的内在环境之前。

总体而言，这里的整个氛围对你是支持性的。甚至那些曾经住在这里的人，他们在无意识中散发出的态度，也对你有益。你已经利用了很多这样的能量来完成自己的工作。这并不意味着你永远需要这样的环境，但在这个阶段，它们确实对你很有帮助。（停顿）

都说风水，但大多数人都把其用在了财富、名望、健康、爱情、意外之财这些身外之物上,却少有哪个用有益的气场环境来促进自己的神魂成长。

细雨社 www.xiyushe.org

说句大实话,一个人智慧与品德的高度直接决定了其可支配与拥有能量的水平，而我们处于意识能量的海洋里，自己的心胸容积决定了自己能承受承载的福报有多大。很多人修炼其实只为能人前显贵、能不劳而获、能金玉满堂美人在怀，其实这些追求都是在消耗你累计下来的德行与无垢良知清明。

你越是无所求的空，成为意识能量海中的低密度场域，那各种爱与机缘就会因平衡发展涌向你，尝试填满你。而如果你拼命地往自己本就不大的场域里装填挤压各种你的渴望,那过载后就会依据平衡

法则开始流失逸散。

古代有一种酒杯叫公道杯，半杯刚好，满则全漏光。就是借此叫人不要贪多。

说回本题。一个场域中的能量炁象因同时性的关系，受到整体影响，是腐败之气、是颓废之气、是晦暗之气，还是欢快之气、宁静之气、滋养之气，都看其中的人的心性作为、场域的兴旺枯败、过往中承载了哪些故事。

在一个好的场域里，人自然会感到舒服安全被滋养，莫名地亲近，想多呆一会儿。而在一个凶煞之地，人会感到莫名的抵触、阴寒、危险、恶臭腐败味，甚至眩晕欲呕，只想躲得远远的，怎么呆着都难以安心。

（这一段是在我休息期间抱怨房子太吵之后传来的。）

等一下。（停顿）你还可以用一个像馅饼一样切成若干段的圆，来表示不同的时间分段。你需要自己摸索出解读的方法，因为整个圆会根据你的需要，代表不同长度的时间。

例如，如果你想知道某件事会在哪个月发生，你可以想象这个圆被分成十二块，或者只需在脑海中保留这个意象。然后，随着“画面”被逐渐“画出来”，缺掉的那些分块就代表事件发生前会经过的月数。

还有一个小技巧，虽然你其实不一定需要它：当你想为一幅新画寻找灵感时，可以选择未来的某一天，请求看到那天你正在创作的画面。我们在这里涉及的机制比较复杂，今晚我就不展开解释了。不过，那

幅“未来的画”应该是可得的，你可以在现在使用它。

如果你想尝试一种轻松的方式，可以想象自己是另一个同样拥有你才能的人，想象他会画出什么样的作品。无论结果如何，这幅画依然会是“你的”，因为它会被你个人的特质所过滤。许多伟大画家的某些构想从未被真正画出来，而这些构想依然存在；经过你的个性筛选，它们就会成为你的作品。（停顿）

很久以前，我曾给过你一些关于“绘画视点”的信息，并建议过你如何去接近并“成为”一个自然物体（第 400 节和第 401 节）。你还可以想象，这个自然物体在不同年龄、不同性情的人眼中会是什么样子，或者在我看来会是什么样子，甚至在一个完全不属于你们体系的人看来会多么奇特。

所有这些建议，都是为了激活你的创造力和心灵能力，这也是我把它们放在一起的原因。

现在，如果你没有问题，我就结束今天的课程。我希望你能期待自己做一些心理时间实验。我已经给了你一份很好的“手册”。我向你们两位致以最诚挚的祝福，晚安。

我们的世界里不匮乏聪明的头脑和具有深刻洞见性的观察者，但其中很多人，或匮乏行动力，或匮乏机缘，或已经被当前的某件事业纠缠住了，自己无法把优秀的好点子与成熟的企划付诸实践。如果我们能抱着开放的心态，让自己与全然集体意识形成有效的意识链接，就能借由集体意识信息库，检索并感知到种种有待实现的可能，其中很多都能随随便便改变一个人的一生走向。而在同时性中，我

们甚至可以感知到很多跨时代、甚至跨星际文明的各种创造与创新。

学会这个小技巧，你就能提前预知十年内的大势走向，在楼市几百块时买房，在比特币换一个冰激凌时购入，在大灾祸来临前搬家。在手机流行前买入苹果的股权。

（“晚安，赛斯。”11:13。珍的出神状态再次很深。楼下的音乐又响了起来。）

Y9-1 第一册 422-437 节 结束

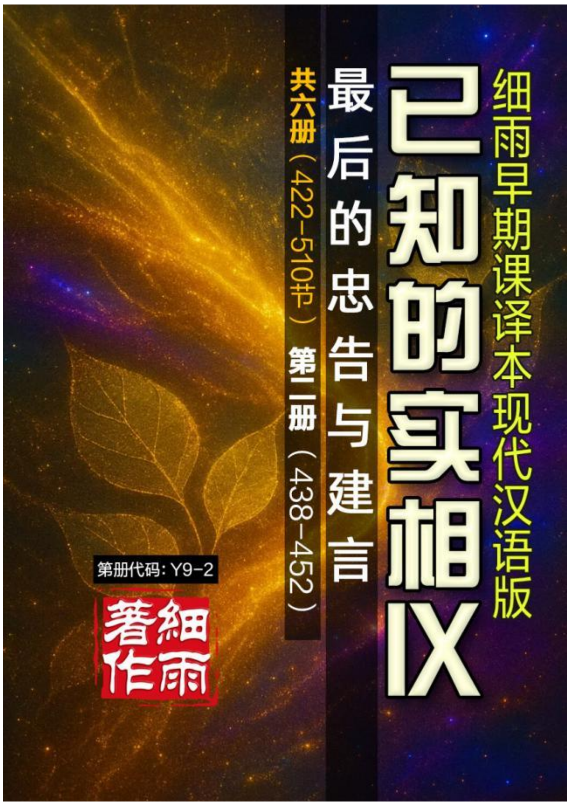
重要提示：

因为课程已经进入多维实相体系，并涉及到很多意相的内容，文中将使用大量的图片来传递比文字更精准的多维意识信息。

所以如果在听文本的朋友，请关注行文中插图的组图，这将极大地帮助大家更好地理解课文里的内容。

下册预告：

第九部 第二册 Y9-2（438-452）



一个从未进入过地球在线这游戏的玩家，如果第一次下载与尝试这款游戏，有一个无条件试玩与退出机制：在 14 岁前，如果提出不喜欢、不适应这里的角色人生经历和课业环境，是可以无条件退出，并结束当前角色的。其演绎的角色，或意外死亡，或托管给系统变成一个 NPC。

很多所谓的历史大事件也是如此：如果大多数参与大事件的玩家，共同抵制某一可能的继续演化，那这样的大事件就会被改写成其它结果。比如印度人民集体要求殖民者离开，比如反对越战的美国民众大示威要求结束侵略战争，再比如……

——Y9-2-438《已知的实相 IX》

常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料均为无偿提供，包括文字版电子书和音视频版本，参见下页的细雨社出版体系与正版资料访问入口。这些均由细雨社发行方直接维护，是最全、最新、最准确的细雨资料源头版本。

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料自 2020 年问世开始一直在累积并每日增加中，目前已出版十几个系列，书写近百册、一千多万字，更多内容将陆续出版。详见各册书尾的出版一览表和细雨社主站《细雨资料丛书系列简介》。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系、有逻辑的深度心灵自学课件。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始的出版结构总览中，都有适用于当册的细雨资料建议学习顺序图，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社主站《细雨资料导读》。

每部/册书均有唯一代码，书内各章节处有红色编码，可用于在细雨社主站文字版电子书和各授权音视频平台的快捷搜索。

4. 关于细雨社？

细雨社是非营利志愿者公益群体，于 2020 年 8 月成立，经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、发行和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。2023 年 8 月更名为“细雨社”，自 2025 年 11 月起，细雨社仅专注于出版发行及权利管理工作。

细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，无开班授课拜师崇拜等。请注意识别。Email：xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

5. 更多问题？

更多详情请访问细雨社主站 xiyushe.org 查阅《细雨资料导读》等相关文件。

细雨资料主要获取与下载渠道

Publication Access & Authentic Editions

细雨社出版体系与正版资料访问入口 (Publication Network & Authentic Editions):

- 细雨社主站：xiyushe.org — 细雨资料电子书库（免费下载最新电子书）
- 导航网站： xiyu.love — 有声书、视频与多平台导航
- 出版档案库：archive.org/details/@xiyushe — 全球同步发布与永久保存

细雨社出版体系授权的多媒体发行平台 (Publication-Authorized Audio & Video Editions):

YouTube：	细雨社 | 细雨资料	喜马拉雅：	海轮海轮
微信视频号：	细雨社	哔哩哔哩：	海轮海轮

YouTube	微信视频号	喜马拉雅	哔哩哔哩
细雨社 | 细雨资料	细雨社	海轮海轮	海轮海轮

提示：新书首发信息及变动内容，请以细雨社主站和导航站的公告为准。

更多平台请访问导航站 xiyu.love

細雨 xiyu.love

细雨著作出版总览和代码对照表(2025 年 12 月版）

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	（单行本）	YM	**《隐秘的医案》**	已出版
	（单行本）	SY	**《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）**	已出版
	（单行本）	YS	**《意识能量探索》**	已出版
	（单行本）	DW	**《多维之眼中的神圣布局》**	已出版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》专题长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例集锦	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》专题长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1X	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（679-744）（Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版）			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687（Y1X-1、Y1-1）（细雨社译本）	已出版
		Y1-2	第二册 688-695（Y1X-2、Y1-2）（细雨社译本）	已出版
		Y1-3	第三册 695-704（Y1X-3、Y1-3）（细雨社译本）	已出版
		Y1X-4	第四册 705-715（当前为Y1X-4，Y1-4 即将出版）	已出版
		Y1X-5	第五册 716-726（当前为Y1X-5，Y1-5 即将出版）	已出版
		Y1X-6	第六册 727-744（当前为Y1X-6，Y1-6 即将出版）	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨早期课译本现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22（细雨社译本）	已出版
		Y2-3	第三册 23-32（细雨社译本）	已出版
		Y2-4	第四册 33-42（细雨社译本）	已出版
		Y2-5	第五册 43-51（细雨社译本）	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨早期课译本现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨早期课译本现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨早期课译本现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨早期课译本现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333）			
	《已知的实相VII》	Y7-1	第一册 281-289	已出版
		Y7-2	第二册 290-300	已出版
		Y7-3	第三册 301-310	已出版
		Y7-4	第四册 311-320	已出版
		Y7-5	第五册 321-333	已出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421）			
	《已知的实相VIII》	Y8-1	第一册 334-354	已出版
		Y8-2	第二册 355-373	已出版
		Y8-3	第三册 374-392	已出版
		Y8-4	第四册 393-405	已出版
		Y8-5	第五册 406-421	已出版
Y9	Y9-最后的忠告与建言（细雨早期课译本现代汉语版 422-510）			
	《已知的实相IX》	Y9-1	第一册	已出版
		Y9-2	第二册	已出版
		Y9-3	第三册	已出版
		Y9-4	第四册	已出版
		Y9-5	第五册	已出版
		Y9-6	第六册	已出版

JY	细雨早期课译本现代汉语版 《已知的实相》系列各部精华要素			
	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	已出版
		EH	《ESP课合辑》	已出版
		SH	《私人课合辑》	已出版
X	《虚空法界框架结构详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》(共七册)第1册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第2册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第3册：232-255	已出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第4册：256-275	已出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第5册(深空篇·上)：276-301	已出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第6册(深空篇·中)：302-319	已出版
		X7-7	第七部《融会贯通》第7册(深空篇·下)：320-334	已出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇：335-362	已出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇：363-391	已出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

推荐阅读：

X《虚空法界》（X1-X9）

全名《虚空法界框架结构详解》（共九部）

本系列丛书承载本源意识架构，以虚空意识体的视角，描绘出各个意识维度系统的运作机制，诠释了意识之所在的虚空法界及其内所蕴含的各种场域的奥秘。

细雨将带领我们以前所未有的角度，观察并探究意识的循环往复，了悟万物万象运行之道，并对人间的种种信仰提出了关键的引导。

《虚空法界》是一部举世无双、妙不可言的绝世之作，细雨以接地气的文字，尽量不扭曲地忠实呈现那神秘的实相。此系列将彻底揭开隔阴之迷并改变人类的意识频率。

本丛书将会引领你找到困扰自身许久问题的答案，颠覆的观念会让你翻转整个人生，你将会感受到自己的渺小与伟大，并深深体会到玄妙的平衡法则。

本系列九部和《已知的实相》一至九部系列交相呼应、互相印证，有严谨的认知递进和相互解读关系，建议按照细雨资料建议学习顺序交叉学习。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 IX》：最后的忠告与建言

（第 422-510 节，共六册）

第一册（422-437）

本册代码：Y9-1

The Known Reality IX:
Final Admonitions and Guidance (Vol. 1/6)

初稿完成：2025 年 9 月 1 日

第一版：2025 年 12 月 19 日

本版本号：v1.0（2025-12-19）

©2025 · 细雨（*Xiyu*）· 著作权所有。*All rights reserved.*

出版发行：细雨社（*Xiyushe*）

依 CC BY-NC-ND 4.0 国际许可协议发布。

Licensed under the Creative Commons BY-NC-ND 4.0 International License.

ISBN: 978-1-923577-10-7 (PDF 简体中文电子版)

本书可在细雨社主站免费下载：www.xiyushe.org

本书由作者细雨独家授权细雨社（*Xiyushe*），在全球范围内享有本作品的编辑、出版、发行、衍生品制作及相关权利管理。细雨社亦可以自身名义进行授权与维权。

欢迎在非营利、保持原貌的前提下自由传播，但请遵守以下规范：

- 可全文转载、引用或分享；
- 须注明出处，并使用最新版；
- 为避免误解与扭曲，不得断章取义、擅自改序或增删内容；
- 不得用于任何商业用途，包括但不限于：付费下载、出版发行、培训推广、广告植入等；
- 本作品亦禁止用于人工智能训练、语音合成、语言模型建立或其他机器学习相关用途。

细雨社保留依法追究相关法律责任的权利。

感谢阅读与传阅，愿细雨温润你的心灵。如有疑问，请参见相关网站或联系细雨社编辑部。

出版体系入口：xiyushe.org ｜ xiyu.love ｜ archive.org/details/@xiyushe